



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PAZILI RULO GÖĞÜS

4 adet Banvit Piliç Rulo Göğüs
2 adet taze soğan (ince jülyen kesilmiş)
2 adet küçük boy havuç (kibrit çöpü ebatlarında kesilmiş)
2 adet küçük boy kabak (kibrit çöpü ebatlarında kesilmiş)
2 adet kereviz sapı (kibrit çöpü ebatlarında kesilmiş)
1 tatlı kaşığı soya sosu
8 adet büyük boy pazı yaprağı
2 çorba kaşığı zeytinyağı
Tuz
Pul kırmızıbiber
Tane karabiber

Etleri düz bir zemin üzerine hafifçe açarak yayın.

Soğan, havuç, kabak ve kereviz sapını, ayrı ayrı, kaynar suda 1 dak. haşlayıp, süzün. Kağıt havlu ile hafifçe bastırarak fazla sularını alın.

Sebzeleri hafif derince bir kaba alıp, üzerlerine soya sosu, tuz, karabiber ve pul kırmızıbiber serperek harmanlayın.

Etlerin her birinin ortasına sebzeli harçtan 1,5 çorba kaşığı koyun. Kısa kenardan kısa kenara doğru hafifçe yayın ve etleri rulo şeklinde sarın.

Pazı yapraklarını kaynar suya batırıp, 2-3 dak. tutun. Süzerek çıkarıp, kağıt havlu ile fazla sularını alın ve kalın sap kısımlarını kesin. Düz bir zemin üzerinde, 1 adet pazı yaprağını rulo etleri saracak şekilde yerleştirin.

Yaprakların üzerine etleri yerleştirin, her birinin ortasına sebzeli harçtan 1,5 çorba kaşığı koyun ve sigara böreği şeklinde sarın.

Pazılı ruloların her birini ayrı ayrı, iki katlı alüminyum folyo ile hava almayacak şekilde sarın. Önceden ısıtılmış 200°C fırında, yaklaşık 30-35 dak. pişirin.

Kalan pazı yapraklarını iri iri doğrayın.

Zeytinyağını ısıtın. Kalan sebzeleri ekleyip, karıştırarak 2-3 dak. soteleyin. Karıştırmaya devam ederek pazı yapraklarını ilave edin ve 1 dak. daha soteleyin.

Etleri sotelenmiş sebzelerle birlikte servis yapın.

