



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

RULO HİNDİ GÖĞÜSÜ

2 adet hindi göğüs
20 gram kestane mantarı
1 adet orta boy soğan
100 mililitre krema
50 gram toz parmesan peyniri
2 diş sarımsak
2 dal taze kekik
2 dal taze fesleğen
200 gram ıspanak
Tuz
Karabiber
Zeytinyağı

Hindi göğüsleri arzu edilen incelikte iki streç film arasında et döveceği ile dövün. Ayrı bir tavada soğan ve sarımsağı zeytinyağında soteleyin. Mantarları ilave edin ve 5- 6 dakika karıştırarak soteleyin. Ispanak, krema ve parmesan peynirini ilave edin ve karıştırarak pişirin. Tuz, karabiber, kekik ve fesleğeni ilave edin soğumasını bekleyin.

Soğuduktan sonra hindilerin ortasına bu karışımı yerleştirip, hindileri rulo şeklinde sarın. Ruloların üzerine tuz, karabiber serpiştirin ve tavada az zeytinyağı ile tüm yüzeyleri altın sarısı olana dek kızartın. 180 derecelik fırında 25-30 dakika fırınlayın ve dilimleyerek servis edin.

