



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

RULO KÖFTE

1 kg. dana kıyma
3 tane yumurta
1 adet iri soğan
1 demet maydanoz
250 gr. havuç
1 çorba kaşığı sana
Tuz
Karabiber
Galeta tozu
1 bardak bezelye

Kıyma, 2 yumurta, rendelenmiş soğan, kıyılmış maydanoz, tuz, biber ve yağ hepsi beraber yoğrulur. Yağlanmış tepsiye bir cm. kalınlığında uzunlamasına yayılır, ortasına haşlanmış havuç ve bezelye konur. Kıyma ile üzeri örtülerek rulo şekli verilir. Üzerine bir yumurta sürülüp, galeta tozu serpilerek orta hararetli fırında pişirilir. Tepsiye akan etin suyu arada kaşıkla alınarak etin üstünde gezdirilir, et soğuduktan sonra dilimlere kesilerek, garnitürlerle servis yapılır.

