



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

RULO KÖFTE

Ankara Büyükşehir Belediyesi
Belmek Yemek Kitabı

500 gr. Kıyma
1 orta boy soğan
1 avuç maydanoz
2 adet ince havuç
2 adet yumurta
1 avuç ekmek içi
1 çay bardağı bezelye (konserve veya haşlanmış)
Tuz
Karabiber
Kimyon

Kıyma; rendelenmiş soğan, 1 yumurta sarısı, baharatlar, kıyılmış maydanoz, ekmek içi ve az su ile yoğrulup dinlenmeye bırakılır. Bu arada havuç ve bir yumurta haşlanır. Yumurta soyulup 4'e kesilir. Kıyma rulo şekline getirilip ortası boydan boya açılır. Açılan bu kısma havuç, yumurta ve bezelye konup kapatılır. Köftede hiç boşluk kalmayacak şekilde düzeltilir. Üzerinin çatlamaması için yumurta akı sürülür. Cam tepsiye alınıp 200 derece ısıtılmış fırında 25-30 dk. pişirilir.