



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZE ÇUBUKLARIYLA SARILMIŞ HİNDİ PROVENÇAL

1 kg. Pınar Hindi Göğüs Biftek
100 ml. Pınar Süt
50 gr. Pınar Tereyağı
50 ml. sızma zeytinyağı
500 gr. galeta unu
500 gr. Domates
1 adet soğan
2 adet kabak
2 adet havuç
3 diş sarımsak
Taze kekik
Taze fasulye
Taze soğan
2 çay kaşığı kurutulmuş sebze miksi
Tuz
Karabiber

Hindi biftekten yaklaşık 15x10 cm'lik ince yapraklar elde edin. Yaprakları tuz, karabiber ve sarımsakla lezzetlendirip dinlendirin. Sebzeleri 15 cm'lik kalemler formunda dilimleyip, tuzlu suda diri kalacak şekilde haşlayın. Haşlanmış sebzeleri eritilmiş tereyağı, tuz, muskat ve karabiberle lezzetlendirin. Galeta ununu kurutulmuş sebze miksi, tuz, karabiber ve taze kekikle harmanlayın. Sebzeleri uçları dışarıda kalacak şekilde hindi fileto ların içine yerleştirip rulo yapın. Mutfak ipiyle sıkıca bağlayın. Hazırladığınız ruloların sadece hindi etli yüzeyini una ve yumurtaya bulayıp, hazırladığınız galetalı karışımla kaplayın. Domatesleri konkase edin. Soğan ve sarımsağı bir kaserolde zeytinyağıyla soteleyip, içine konkase domatesleri ilave edin. Sosu tuz, karabiber ve taze kekik yaprağıyla lezzetlendirip çektin. Hazırladığınız sosu bir tepsiye döküp üzerine sebzeli hindi sarmalarını yerleştirin. 170 derece ısıtılmış fırında galeta unu renk alıncaya dek pişirin.



Fotoğraf "özloş" tarafından gönderildi. 11.11.2019