



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ ET SARMA

4 dilim çok ince dövülmüş bonfile (sinitzel şeklinde)
4 tatlı kasığı labne
2 tatlı kasığı hardal
2 adet kabak soyucagi ile ince ince doğranmış kabak
150 gr ince doğranmış taze mantar
1 dilim dil peyniri (4 ince parça şeklinde kesin)
1 paket pane harci tuz, iri çekilmiş karabiber zeytinyağı
8-10 tane kurdan

Etlerin içine labne ve hardal karışimini surun,biraz tuz ve karabiber ekleyin,daha sonra ince ince kabak soyucagi ile hazırladığınız kabak dilimlerini ve de ince doğranmış mantarı etin ortasına yerleştirin.En sonunda ince kestığınız dil peynirini de ortasına yerleştirip rulo şeklinde sıkı sıkı eti sarın..bu şekilde hazırladığınız etin iki kenarlarını acılmasın diye kurdanlasıkıstirin.ve tepsiye dizin.Uzerlerine çok az zeytinyağı gezdirdikten sonra daha güzel kızarmaları için biraz kofte harci koyup fırına verin 20-25 dakika 200 derecede hazır olacaktır.

Not: Sayet fazla acı yada baharat sevmiyorsanız sadece labne kullanın hardal ilave etmeyin.