



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SEBZELİ HİNDİ RULOSU

6 dilim hindi fümeyi  
Sarı ve kırmızı biber  
1 kabak patlıcan  
1 çay bardağı kaşar peynir

Hindi fümeleri ızgara yapın ve bir kenara alın. Kabak ve patlıcanın kabuklarını soyup yuvarlak şekilde dilimleyin. Patlıcanların acısının çıkması için 20 dakika tuzlu suda bekletin. Suyunu süzüp kurulayın. Kabak, patlıcan, sarı ve kırmızı biberi ızgara yapın. Sebzelerin bir kısmını küp şeklinde doğrayıp, rendelenmiş light kaşar peyniri ile karıştırın. Hindi fümelerin içine iç harcı paylaştırıp her iki ucunu üst üste gelecek şekilde kapatarak maydanoz sapı ile bağlayın. Hazırladığınız ruloları kalan ızgara sebzelerle birlikte servis yapın.

---