



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ ROSTO

Kullanılacak malzeme (6 kişi için):

1 kiloluk süt danası kontrfilesi,
50 gram sadeyađ,
400 gram aşekadın fasulye,
400 gram i bezelye,
4 havuç,
2 kahve fincanı zeytinyağı,
yeteri kadar karabiber ve tuz.

Yapımı: Kontrfileyi kasaptan alırken kemiksiz olmasına dikkat edin. Eti iyice yıkayın ve suyunu szn. Sonra yeteri kadar tuz ve karabiberle iyice ovun. Eti bir salam gibi yuvarlayıp temiz bir sicimle bağladıktan sonra fırın tepsisine oturtun. zerine zeytinyağının hepsini serptikten, sadeyağ parçalarını sağına, soluna yerleştirdikten sonra tepsiyi kızgın fırına sürün ve eti birbuçuk saat kadar pişirin. Piřme sırasında vakit vakit fırını açın ve bir atal yardımıyla rostoyu tepside biriken suyuna bulayarak çevirin.

t fırında pişerken beri yanda sebzeleri ayıklayıp yıkayın ve tuzlu suda haşlayın. Haşlandıktan sonra sebzeleri, iri delikli bir süzgece boşaltarak suyunu szn. Piřmiř ve kızarmış olan eti servis tabağına yerleştirerek yarısını dilimlere bln ve yanlamasına dizin. Beri yanda szlmş olan sebzeleri tepsinin içindeki etten arta kalan suyunu içine boşaltın ve tepsiyi tekrar fırına sokun. Sebzeleri birkaç dakika gratine ettikten sonra tepsiyi fırından çıkarın.

Sebzeleri rostonun sağına, soluna zevkinize göre dizerek süsledikten ve salçasını da gezdirerek etin ve sebzelerin üzerine döktükten sonra sıcak sıcak servis yapın.