



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ RULO KÖFTE

1,5 kg. köftelik kıyma
1/2 demet maydanoz
2 adet soğan
4 diş sarımsak
3 dilim ekmek
1 yumurta
Köfte baharı
Karabiber
Kimyon
Tuz
1 havuç
4 adet yumurta
1 su bardağı iç bezelye

Soğanı ve sarımsağı rendeleyin. Ekmekleri ıslatıp güzelce sıkın. Yumurtayı ve baharatları katın. Kıyılmış maydanozu ilâve edip, iyice yoğurun.

Köfte harcını, dikdörtgen şeklinde bir tepsiye yayın. Havuçları minik minik doğrayıp, bezelyelerle birlikte haşlayın. Ayrı bir kaptaki yumurtaları haşlayıp, kabuklarını soyun. Kıymanın içine önce bezelye ve havuçları bir sıra şeklinde dizin, ardından yumurtaları sıralayıp, hamuru rulo olarak sarın. Alüminyum folyoya sararak fırınlayın. 40 dk. sonra, dilimleyerek sıcak servis yapın.
