



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ RULO KÖFTE

750 gr kıyma
2-3 dilim bayat ekmek içi
1 havuç
4 yumurta
1 baş soğan
1 su bardağı iç bezelye
2 çorba kaşığı pirinç unu
Tuz
Karabiber

- 1- Soğan soyulup rendelenir. Kıymaya rendelenmiş soğan, ufalanmış ekmek içi konur. Pirinç unu, yumurta, tuz, karabiber katılıp et macun gibi oluncaya kadar yoğrulur.
- 2- Alüminyum folyo kağıdının üzerine kıyma dikdörtgen şeklinde yaydırılır. Havuç findik büyüklüğünde parçalara bölünür.
- 3- Bezelye ve havuç bir kapta su ile birlikte haşlanır. Havuçlar yumuşayınca ateşten alınıp suyu süzdürülür. Yumurtalar da ayrı bir kapta haşlanır ve kabukları soyulur (katı şekilde haşlanması gerekir).
- 4- Hazırlanmış olan dikdörtgen kıymaya haşlanmış bezelye ve havuçlar bir sıra dizilir. Havuçların üzerine sırayla haşlanmış yumurtalar yerleştirilir. Köftenin baş kısmından tutularak dikkatli bir şekilde rulo haline getirilir.
- 5- Rulo köfteler alüminyum kağıda sıkıca sanılır. Kenarları sıkıştırılır. Bir fırın tepsisine yerleştirilip, kızgın firma verilir.
- 6- İyice pişince fırından alınıp, dikkatlice kağıdından sıyılır. Dilimlere bölünüp, yanında patates püresi ile servis yapılır.
- 7- Arzu edilirse 1 kaşık salça 1 su bardağı suda ezilir. Köfte tencereye yerleştirilip üzerine bu sos dökülür. Kısık ateşte arada bir çevrile çevrile pişirilir.

Not: 1 fincan kırık pirinç bir miktar su ile cezvede haşlanıp, suyu süzdürülüp köftede pirinç unu yerine kullanılırsa daha güzel sonuç elde edilir.