



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ VE KÖFTELİ ET SARMASI

<https://www.takvim.com.tr>

1 adet kuzu kol
2 dilim biftek
Yeteri kadar su
1 çorba kaşığı tane karabiber
Köfte için:
500 gram dana döş kıyma
1 adet küçük boy soğan
200 gram mantar
Yeterince su
1 adet limonun suyu
8 adet kurutulmuş domates
2 adet kırmızı biber
150 gram antepfıstığı
Tuz
Karabiber
Üzerine:
1 çorba kaşığı tereyağı

Kuzu kolu kemiklerinden ayırın ve eti keskin bir bıçakla incelterek açın (eti aldığınız yere bu şekilde yaptırabilirsiniz). Eti kolay rulo yapmak için altına temiz bir tülbent serin.

Köfte için kıyma ve rendelenmiş soğanı bir kaba alın. Mantarın zarını ayıkladıktan sonra limonlu suda haşlayın ve süzün. Küp şeklinde doğranmış mantar, yıkanmış kurutulmuş domates ve kırmızı biberi jülyen doğrayıp, kıymaya katın. Antepfıstığı, karabiber ve tuz ilave ettikten sonra tüm malzeme yoğurun.

Kıymayı üç eşit parçaya ayırın ve bir parçasını açılmış etin üzerine yayın. Üzerine bir dilim ince kesilmiş biftek koyun ve kıymanın diğer parçası yerleştirin. Tekrar biftek ve kalan kıymayı yaydıktan sonra eti kenarlarından içe doğru kapatın. Tülbent yardımıyla eti sıkıca rulo yapın ve açılmaması için tülbenti kenarlarından iplikle sınıksız olacak şekilde dikiş.

Büyük bir tencereye et ruloyu yerleştirin ve üzerini geçecek kadar su ile tane karabiber koyup, kaynamaya bırakın. Tencerenin ağzı kapalı olarak ağır ateşte 3 saat pişirin.

Piştikten sonra eti çıkarın ve tülbenti kesip çıkarın. Üzerine tereyağı sürüp, önceden ısıtılmış 200 derece fırında hafif üzeri kızarana kadar pişirin. Dilimleyerek sıcak olarak servis yapın.



© lezzetler.com tarif no:140717 • adi:Sebzeli ve Köfteli Et Sarması • gönderen:pelin aybars • indirme tarihi:11.05.2025 - 15:31