



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEMİZOTLU BALIK RULOLARI

4 yemek kaşığı tereyağı
600 gr balık fileto
200 gr semizotu
1 adet yumurta
1 çay bardağı galeta unu
50 gr parmesan ruloları
2 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
1 su bardağı su
3 yemek kaşığı un
1 yemek kaşığı sıvı yağ
1 çay kaşığı pul biber

Balık filetoları yıkayıp kurulayın ve temiz tezgah üzerine sererek eritilmiş 2 yemek kaşığı tereyağında fırçalayın. Parmesan peynirini rendeleyip kenara alın. Semizotunu robottan geçirin. Yumurta, galeta unu, parmesan rendesi, un, tuz ve biber ekleyip karıştırın. Elde ettiğiniz karışımı balıkların üzerine yayın ve balıkları rulo şeklinde sararak 1 yemek kaşığı sıvı yağla yağlanmış fırın kabına dizin. Balıkların üzerine tekrar 2 yemek kaşığı eritilmiş tereyağı sürün. 200 derece ısıtılmış fırında pişirin.

