



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TARÇINLI RULO ET

600 g sığır budu (bütün yağları alındıktan sonra, 4 dilime kesilmiş)  
1 çorba kaşığı tarçın  
1/4 tatlı kaşığı tuz  
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)  
1 çorba kaşığı ayçiçek yağı  
1 iri soğan (ince doğranmış)  
1 diş sarımsak (ince kıyılmış)  
2 tarçın çubuğu  
25 cl. (1 su bardağı) tuzsuz esmer et suyu (ya da tuzsuz tavuk suyu)  
1 çorba kaşığı mısır nişastası (1 çorba kaşığı esmer et suyuyla karıştırılmış)

Et dilimlerini 2 plastik film tabakası arasına yerleştirip, bir et tokacıyla döverek ya da geniş yüzlü bir bıçakla bastırarak, kalınlıklarını 3 mm'ye indirin. Üstlerine toz tarçın, tuz ve karabiberi serpip, iki dilimin uçlarını üst üste bindirin. Üst üste binme yerine bir plastik film parçası koyup, dilimlerin birbirine yapışması için üstten bastırın, işlemleri öbür 2 dilimle de yineleyin.

Birbirine yapışmış parçalardan birini, birbirine yapışmış öbür parçanın üstüne, baharatlı yanlar üste bakacak biçimde yerleştirip, en uzun kenarından başlayarak, parçaları sıkıca sarın ve iple bağlayın.

Bir emaye tencereye çiçekyağının yarısını koyup, tencereyi harlı ateşe oturtarak, yağı kızdırın. Yağ kızınca, bağladığınız eti koyup, sık sık çevirerek, rengi biraz dönünceye kadar sote edin. Sonra bir çatal ve spatula yardımıyla bir tabağa çıkarıp, tavaya kalan çiçekyağını ve soğan parçalarını koyarak, soğanları

saydamlaşmaya kadar (4 - 5 dakika) pişirin. Sarımsaklar, tarçın çubuğu ve et (ya da tavuk) suyunu ekleyin.

Rulo eti yeniden tencereye koyup (tenceredeki sıvı yarı yüksekliğine kadar gelmiyorsa, biraz su ekleyin), bir taşım kaynatın. Kaynayınca ateşi kısıp, tencerenin kapağını örterek, eti bir bıçağın ucu kolayca batıncaya kadar (yaklaşık 1,5 saat) pişirin.

Rulo eti bir çatal ve spatula yardımıyla bir tabağa çıkarın. Ateşi biraz açıp, tencerede kalan sosu bir taşım kaynatın. Kaynayınca tarçın çubuğunu alıp atın ve erimiş mısır nişastasını sosa çırpılarak ekleyip, sosu koyulaşmaya kadar (yaklaşık 30 saniye) sürekli karıştırın. Sonra tencereyi ateşten alıp, bir kenara bırakın.

Rulo etin iplerini kesip, eti ince dilimleyin. Dilimleri ısıtılmış bir servis tabağına dizin. Üstlerine tenceredeki sosu bir kaşıkla döşeyerek, servis yapın.