



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TARHANALI RULO

Posta Gazetesi

4 adet çok ince dövülmüş biftek

4 dilim salam

4 çorba kaşığı hardal

4 çorba kaşığı sıvı yağ

İçi için:

1 adet kuru soğan

1 su bardağı ıspanak

Tuz

Karabiber

1 tatlı kaşığı kekik

Tarhana Sosu:

1 çorba kaşığı sıvı yağ

Yarım domates

1 adet kuru soğan

1 tatlı kaşığı biber salçası

2 çorba kaşığı tarhana

1 su bardağı su

1 tatlı kaşığı nane

Tarhana sosu için, sıvı yağda küp doğranmış domates, kuru soğan ve çarliston biberleri 10 dakika kavurun.

Salçayı ilave edin ve 3-4 dakika kavurun. Suyu koyun ve kaynatınca, tarhanaları ilave edin. Karıştırarak sos koyulaşsın, tarhana pişene kadar kaynatın. Kuru nane serpin.

Biftekleri tuz ve karabiberle ovun. Üzerlerine hardal sürün. Sıvı yağda doğranmış ıspanak ve soğanı kavurun.

Kavrulmuş ıspanakları bifteklerin içine yayın. Üzerine birer dilim salam yerleştirin. Rulo şeklinde biftekleri

sararak, mutfak ipi ile açılmaması için bağlayın. Bifteğinizi tencereye koyun. Tereyağında tüm yüzeyini kızartın.

Üzerine su, defneyaprağı koyarak pişirin. Tarhana sos dökerek servis yapın.

