



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAZE DEREOTLU RULO DİL BALIĞI

4 Dilbalığı Filetosu

2 Soğan

1 Kereviz

1 Havuç

Bol Dereotu

Tuz

Limon

Dilbalığı filetosu, yıkanıp temizlendikten sonra ufak parçalar halinde kesilmiş sebze ile birlikte Kürdan yardımıyla, Rulo haline getirilmiş bir şekilde 20x5 EMSAN pişirme gerecine konulur. Üzerine Dereotu'da serpidikten sonra, kapağı kapıtılarak EMSAN Haşlama (Buğulama) şartlarına göre, en kısık ateşte, 15 dakika tam pişirmesi yapılır.