



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNLİ HİNDİ SARMA

Malzemeler:

6 dilim hindi göğüs fileto
250 gram çekirdekleri çıkmış siyah zeytin
3-4 adet közlenmiş kırmızı biber
6 yemek kaşığı sıvı yağ
Yarım kilo Brüksel lahanası
1 kahve fincanı su
4-5 yemek kaşığı konserve mısır
Yarım demet kıyılmış maydanoz
Yeteri kadar tuz karabiber kekik

Hazırlanışı:

İnce dilimlenmiş dövülmüş hindi filetolarını tuzlayıp karabiberle tatlandırın. Közlenmiş biberleri ince kıyın. Bir kasede biberleri zeytinleri kekikle karıştırın. Bir tabağın içine hindi filetoyu yayın. Zeytinli harcı 6 parçaya bölüp, her bir parçanın içine uzunlamasına yayın. Rulo şeklinde sarıp fırın kabına yerleştirin. Üzerlerine fırçayla sıvı yağ sürüp kıyılmış maydanoz serpin. Fırın kabına bir kahve fincanı su ekleyip 180 derecede ısıtılmış fırında 30 dakika pişirin. Brüksel lahanalarını ayıklayıp 5 dakika haşlayın ve suyunu süzdürün. 2 yemek kaşığı sıvı yağı tavada kızdırıp lahanaları soteleyin. İçine mısırları ve yeterince tuz katıp fırından çıkan etlerin yanında servise sunun