



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütavazı Lezzetler© Mutluluklar Diler

İÇLİ KEBAP



1 kilo orta yağlı kıyma
1 adet iri kuru soğan
4 adet orta boy domates
İç için:
2-3 adet biber
1 su bardağı rendelenmiş kaşar
Yarım tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz
Garnitür için:
3 adet patates
3 çorba kaşığı kadar zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tuz

- # Kıyma, rendelenmiş soğan, tuz ve karabiber bir kaba konur 3-4 dakika yoğrulur. Buzdolabına konur 20 dakika dinlendirilir.
- # Bu arada domatesin kabukları soyulur ufak doğranır. Biberlerin tohumları çıkarılır ince kıyılır.
- # Dinlenen kıyma streç filmin üzerinde, parmak uçlarıyla dikdörtgen şekilde açılır.
- # Yüzeyine sırasıyla rendelenmiş kaşar, biber, domates konur. Malzemelerin üzerine hafifçe bastırılır.
- # Streç film yardımıyla rulo yapılır. Ek yeri alta gelecek şekilde yağlı kağıt serilmiş tepsiye yerleştirilir.
- # Üzerine biraz zeytinyağı sürülür.
- # Kebabın kenarlarına kızartmalık doğranmış patates konur. Üzerine tuz serpilir, zeytinyağı gezdirilir.
- # Kebab önceden ısıtılmış 200 derece fırına verilir, Yaklaşık 40 dakika pişirilir.
- # Fırından çıktıktan 10 dakika sonra parmak kalınlığında dilimlenir.
- # Patates garnitürüyle beraber servise sunulur.

Not: İçli kebabın üzerine sürülen zeytinyağı çatlamasını engeller.