BEZELYELİ TAVUK GÖĞSÜ SARMA

4 kişilik
Gerekli malzeme:
4 ince dövülmüş tavuk göğsü
4 çorba kaşığı iç bezelye
2 çorba kaşığı krema
Yarım demet taze soğan
1 demet dereotu,
karabiber, tuz
1 çorba kaşığı hardal
5-6 çorba kaşığı sıvıyağ
1 su bardağı tavuk suyu

Tavuk göğüs etlerini ince dövün. Bir kapta 1 çorba kaşığı sıvıyağ, hardal, tuz ve biberi karıştırıp tavuk göğüs etlerinin üzerine sürün. Bezelyeyi tuzlu suda 3-4 dakika haşlayın. Fazla yumuşamadan ateşten indirin ve süzgece alın. İçine çok ince kıyılmış taze soğan, dereotu ile krema, tuz ve karabiber ilave edin. Hazırladığınız iç malzemesini tavuk göğüs etlerine paylaştırıp rulo yapın ve kürdanla tutturun. Yapışmayan tavada sıvıyağı kızdırın ve göğüs etlerini çevirerek kızartın. Ruloları bir tencereye alıp üzerine tavuk suyu ilave ederek kısık ateşte 20 dakika pişirin. Dilimleyerek servis yapın.

ML® Fırında Tavuklu Bezelye için tıklayın

© lezzetler.com tarif no:15341 • adı:Bezelyeli Tavuk Göğsü Sarma • gönderen:Tamer Karadogan • indirme tarihi:28.03.2024 - 15:59