



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

BİBERLİ TAVUK RULO

4 parça tavuk göğüs eti
2 adet kırmızı biber
2 adet dolma biberi
3 yemek kaşığı sıvı yağ
Tuz, pul biber, karabiber

Biberlerin çekirdekleri çıkarılır, ortadan kesilir. Sıvıyağda az yumuşayana dek kızartılır. Tavuk göğüs etleri et döveceğiyle inceltir. Üzerine tuz, karabiber ve pul biber serpilir. Üzerine dolma ve kırmızı biber üst üste konur ve rulo yapılır. 4 rulo hazırlandıktan sonra, her biri alüminyum folyoya tek tek sarılır. Tepsiyeye konur. 200 derece sıcaklıktaki fırında 35-40 dakika pişirilir.
