



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## BROKOLİLİ FISTIKLI TAVUK SARMA

Malzeme:

750 gram tavuk göğüs eti

500 gram brokoli

250 gram krem peynir

50 gram dolmalık fıstık

1 adet soğan

5 diş sarımsak

2 çorba kaşığı AltınHasat Riviera Zeytinyağı

Tuz

Karabiber

1 çorba kaşığı sirke

kekik

1 adet defne yaprağı

Garnitür için :

100 gram taze fasulye

1 adet havuç

1 adet kabak

1 adet renkli biber

5 adet kiraz domates

3 adet bebek mısırları

15 gram Teremyağı

1 çorba kaşığı toz sebzeli çeşni

Brokoliyi yıkayıp suyunu süzdürün. Tencereye 1 bardak suyu aktarın. Sirke, 2 diş kıyılmış sarımsak, kuru kekik, defneyaprağı ve 1 çorba kaşığı zeytinyağını ekleyin. Bir taşım kaynayıncaya çiçek çiçek ayırdığınız brokoliyi ilave edin. Tencerenin kapağını kapatın. Brokolileri orta ateşte en fazla 10 dakika haşlayın. Süzün. Kalan sarımsaklar ve soğanı soyup çok ince kıydıktan sonra kalan zeytinyağı ile pembeleşinceye kadar kavurun. Krem peynir, haşlanmış brokoli ve toz haline getirdiğiniz fıstıkları ekleyin. Macun kıvamına gelinceye kadar birkaç dakika kavurun. Tuz ve karabiber ile tatlandırın. Tavuk etlerini et dövücüsü ile inceltin. Hazırladığınız brokolili karışımı sürün ve rulo şeklinde sarın. Kürdanla sabitledikten sonra ızgarada her tarafını çevirerek pişirin. Garnitür için sebzeleri yıkayıp doğrayın. Teremyağı wok tavasında eritip sebzeleri kavurun. Sebzeli çeşni ile tatlandırıp ocaktan alın. Tavuk sarmaları garnitür eşliğinde sıcak servis yapın.

[ML® Brokolili Tavuk için tıklayın](#)[ML® Fıstıklı Tavuk için tıklayın](#)