



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DOMATES SOSLU MANTARLI TAVUK

<https://www.bosch-home.com/tr>

4 parça tavuk ince göğüs fileto
2-3 mantar
2 domates
4 diş sarımsak
1 tutam kıyılmış maydanoz
3-4 çorba kaşığı zeytinyağ
Tuz, karabiber, kırmızı toz biber, kekik (hepsinden birer tutam)
Eteri sarmak için alüminyum folyo kağıt
Domates Sos için:
1 kutu doğranmış konserve(konkase) domates veya 4 taze olgun domates
2-3 çorba kaşığı zeytinyağ
2 dal taze fesleğen
2-3 diş sarımsak
Tuz

Baharatın hepsini küçük bir kaba alıp zeytinyağı ile iyice karıştırın. Eterin iki yüzünü de bu karışıma bulayıp bir tabağa dizin ve bir kenarda bekletin. Mantarları ovarak temizleyin. Maydanoz kıyın. Domatesleri soyup minik küpler halinde konkase) doğrayın. Sarımsakları soyup dilimleyin. Bütün doğranmış malzemeyi bir kaba alıp üzerine 1 kaşık zeytinyağı, tuz, karabiber serpip karıştırın. Eteri 15x15 cm ebatlarında kesilmiş alüminyum kağıt parçaların üzerine alıp ortalarına sebze karışımı paylaşırın ve sıkıca sararak (rulo şeklinde) kapatın. Bir fırın kabına veya derince bir tepsiye dizip bir miktar su ekleyin ve 180 derece fırında 25-30 dakika kadar pişirin. Sos için verilen malzemeyi bir sos kabında koyulaşana kadar pişirin. Blenderle ezerek sos kıvamına getirin. Et rulolarını folyolarından çıkarıp servis tabağına alın ve üzerlerine sıcak sos dökerek servis yapın.