



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK SARMASI

Yarım kilo tavuk göğsü
biraz kaşar peyniri
2 yemek kaşığı bezelye
2 yemek kaşığı süt
1 er tatlı kaşığı kekik.salça
yarım çay bardağı tavuk baharatı
biraz sıvı yağ
tuz

Sos malzemelerini karıştırın, tavukları boyuna çeyrek somunu açar gibi açın sosa bulayın, tavuğun üzerine bir poşet koyarak ezmeden et döver gibi dövün, çok ezmeyin parçalanmasın, yassı bir şekil alan tavuğumuza az az iç malzemeyi yani bezelye ve kaşarı paylaşırın, kenarlarını içe koyarak sarın, 10 dakika dinlendirin, kısık ateşte kızarana kadar pişirin.