



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK GÖĞSÜ DOLMASI

4 tavuk göğsü
3 yemek kaşığı bezelye
2 havuç
2 kırmızıbiber
1 su bardağı kaşar rendesi
Yeterince tavuk baharatı
Tuz
Sos için:
1/2 yemek kaşığı karabiber
1 salça
Domates
Sıvıyağ

Tavukgöğüslerini hafifçe dövün. Daha sonra her bir parçayı sandviç gibi ortadan ikiye kesin, en ucunu kesmeyin. Bir kasede tavuk baharatını bir kaşık sıvı yağla karıştırıp tavuk etlerine iyice sürün. Baharatladığınız etin içine kaşar rendesi ve hazırladığınız garnitür den koyun. Açılmasını önlemek için kenarlarını büyük kürdanlar ile tutturun. Hazırladığınız dolmaları tavada önlü arkalı iyice kızartın. Kızarttığınız tavukları borcama sıralayın. İç malzemeniz arttıysa yanlarına koyun. Sos için ayrı bir tavada salça ve domates rendesini sıvı yağda kavurup üzerine 1-1,5 bardak su koyun. Sos kaynayınca tavukların üzerine dökün fırında (200 derecede) suyunu hafif çekene kadar pişirin. İç harcı için: küp doğradığınız havuçları ve bezelyeleri haşlayın. Haşladığınız havuç ve bezelyeyi bir kaba alın üzerine doğradığınız kırmızıbiberleri, tuz ve karabiberini ekleyip karıştırın.