



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK GÖĞSÜ DOLMASI

600 gram tavukgöğsü et
1 çay bardağı haşlanmış bezelye
1 havuç
2 kabak
1 kırmızıbiberi
1 soğan
2 çorba kaşığı tereyağı
2 sivri biber
Tuz, karabiberi, kekik, fesleğen

Tavuk etinin içini açıp inceltin. Bu arada sebzeleri küp şeklinde doğrayın. Tavada zeytinyağı ve tereyağı ile 5 dakika kadar kavurun. Soğanları ve bezelyeleri de sebzelerin içine ekleyip birlikte kavurun. Bu karışımın içine rendelenmiş kaşar peynirini de koyup karıştırın. Son olarak baharatları ekleyip bu harcı tavukların içlerine doldurun. Kürdanla acımlasın diye tutturun. Önce ızgarada her tarafını pişirin. Daha sonra fırın tepsisine yerleştirip 200 derecedeki fırında 20 dakika daha pişirin. Fırından alıp kürdanlarını çıkartın.