



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK SARMA

1,5 kilo tavuk göğsü
250 gram ıspanak
300 gram mantar
2 diş sarımsak
1 havuç
1 su bardağı domates püresi
1 kase kaşar rendesi
Tuz
Karabiber
Kimyon
4 yemek kaşığı margarin

Tavuk göğsünü bonfile şeklinde kesip bir tokmakla yada sarımsak döveceğiyle döverek etimizi inceltiyoruz. Bir tavada doğradığımız mantarları ve ıspanakları kavuruyoruz havucu üzerine rendeliyoruz karabiberi tuzu ve kimyonu koyup karıştırılabilir ılıması için bir kenara koyalım sonra etimizi yayalım üstüne pişirdiğimiz karışımdan ikişer kaşık koyup sigara böreği gibi sarıp kürdanla tutturalım küçük cam tepsiye dizelim bir tencerede domates püresini sarımsağı sıvı yağı koyup pişirelim 1,5 su bardağı su ilave edelim kaynasın sonra tavuğun üzerine döküp fırında üzeri kızarıncaya kadar pişirelim kızarıncaya kaşarını üzerine serpeyim sosuyla birlikte servis yapalım.