



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HELLİMLİ PİLİÇ RULOSU

Eyüp Sevinç

- 5 adet piliç göğsü
- 250 g. hellim rendesi
- 20 g. taze rozmarin
- 1 adet kuru soğan rendesi
- Yeterince tuz
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet kırmızı biber
- 1 adet dolmalık biber
- 2 yemek kaşığı çekirdeği alınmış çakistes zeytin
- 1 yemek kaşığı yoğurt

Kırmızıbiber, dolmalık biber, çakistes zeytini ince bir şekilde doğrayın. Soğan rendesi, tuz, rozmarin ve dövülmüş tane karabiber ile zeytinyağını ve yoğurdu karıştırıp kıvamlı bir sos elde edin. Piliç göğüslerini 0,5 cm kalınlığında bütün açarak, bu sos içine yatırarak, yaklaşık 15 dakika dinlendirin. Izgarayı ısıtın. Dinlendirdiğiniz, piliç göğüslerini, dinlendirdiğiniz sos içinden çıkararak düz bir tabak içine teker teker alarak içine hellim rendesi koyup rulo şeklinde sarın. Sarma işlemi bitince 10 dakika +4 derecede dinlendirin. Dinlendirdiğiniz piliç rulolarını çıkararak 2 cm kalınlığında lira şeklinde kesin, şişlere takın ve ızgarada pişirin.

