



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KAPYA BİBERLİ TAVUK SARMA

<https://www.sagliklitavuk.org>

1 kg kırmızı kapyta biber, közlenmiş ve temizlenmiş (Hazır kavanozlardaki köz biberlerden de kullanabilirsiniz.)
1 çorba kaşığı silme tereyağı, eritilmiş
2 diş sarımsak
1 çay kaşığı kimyon
Yarım çay kaşığı karabiber
1 adet ince dilimlenmiş ve dövülmüş tavuk göğsü
Yarım su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
Tuz
2 adet taze soğan

Erimiş tereyağını bir kaba alıp üzerine rendelenmiş sarımsak, kimyon, karabiber ve tuz ekleyin. Közlenmiş ve temizlenmiş biberleri düz bir zemine tek kat olarak yayıp üzerine tavukları yerleştirin. Hazırladığınız tereyağlı karışımı tavukların üzerine sürün. Her birini rulo yapıp fırın kabına yerleştirin. Kabın üzerini alüminyum folyo ile kapatıp önceden ısıtılmış 200 derece fırında 30- 40 dakika pişirin. Bu sürenin sonunda folyoyu alıp kaşar peyniri rendesini her bir rulonun üzerine paylaşın, 2-3 dakika peynir eriyene kadar tekrar fırınlayın. İnce kıyılmış taze soğan serpererek servis yapın.

