SEBZELİ TAVUK RULOSU

https://www.sagliklitavuk.org

1 adet tavuk göğsü
1 adet küçük boy patates
1 orta boy soğan
1 kapya kırmızı biber
3 adet sivri yeşil biber
7-8 adet ıspanak yaprağı
5 diş sarımsak
4 yemek kaşığı zeytin yağı
1 buçuk yemek kaşığı tuz
Yarım çay kaşığı kırmızı toz ve pul biber
Yarım çay kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı kekik
Yarım limonun suyu
Yarım çay bardağı su

1 adet tavuk göğsü ile dilimler keserek bardağın altı ile vurarak inceltin.
Patates, soğan ve biberleri uzun şeritler halinde kesin.
Dilimlere ayırdığınız tavuk parçalarını birazcık tuzlayın ve bir ya da iki adet ıspanak yaprağını üzerine koyun.
Üstüne kırmızı kapya biber, yeşil sivri biber, soğan koyarak uzun şerit halindeki tavuğu rulo halinde kıvırın.
Artan malzemelerin tümünü toprak güveç tabanına yayın. Üzerine tavuk ruloların koyun.
Sarımsakları tuz ile iyice dövün, zeytinyağı ve baharatları ilave edip yarım limon suyu ve yarım çay bardağı su ekleyerek karıştırın. Tavuk ruloların üzerine dökün.
Önceden ısıtılan 95 derecelik fırında 60 dakika pişirin.

© lezzetler.com tarif no:129732 • adı:Sebzeli Tavuk Rulosu • gönderen:şükriye avcı • indirme tarihi:24.04.2024 - 11:07