



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ TAVUK RULOSU

4 tane inceltiilmiş tavuk göğsü
Yarım demet kıyılmış maydanoz
1 tane havuç
8 tane taze fasülye
4 tane yeşil biber
1 tane kabak
Yarım ay kaşığı karabiber
Yarım ay bardağı sıvı yağ
Tuz

Tencereye sıvı yağı koyun.Havucu küp küp doğrayıp tencereye koyun ve soteleyin. Ardından doğranmış taze fasülyeleri ilave edin ve biraz soteleyin. Sırasıyla doğranmış yeşil biberleri,kabaklarıda koyup hepsini birlikte biraz pişirin.Soğutup etlerin içine koyun ve rulo yapın. Açılmaması içinde kürdanla tutturun. Yağlanmış fırın kabına yerleştirin. Üzerine 1 kaşık sıvı yağ ve 1 yemek kaşığı salçayı,tuzu sos yapıp etlerin üstüne dökün. Sıcak fırında 40-45 dakika pişirin. Sıcak servis yapın.