



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK SARMASI

2 adet tavuk göğüs
100 gr kaşar peyniri
1/4 su bardağı pirinç
2 yemek kaşığı bezelye
1 adet havuç
1 yemek kaşığı yoğurt
1.5 yemek kaşığı salça
1 yemek kaşığı sıvı yağ
yarım yemek kaşığı margarin yağ
1 er çay kaşığı tuz, pul biber, nane, kekik

Pirinçler yıkanır, tavaya margarin koyup erimeye bırakılır küçük küpler halinde doğranmış havuç ve bezelye tavaya atılarak biraz kavrulur yıkanmış pirinçlerde ilave edilerek nane ve tuz ekilip iç pilavı pişmeye bırakılır. Tavuk göğüsleri her biri kemiğinden ayrılarak biftek gibi inceltilerek genişletilip yaydırılır. Derin bir kaptaki yoğurt, salça sıvı yağ kekik ve sıvı yağ karıştırılır. Koyuluğuna göre biraz su eklenir ve sos kıvamına getirilir. Hazırlanan sos tavuğun üzerinde bir kaşık yardımıyla yedirilir. Üzerine kaşar peyniri rendelenir iç pilavı tavuğun üstüne çok olmamak koşuluyla yaprak dolması gibi koyulup tavuk rulo yapılır ve sostan dış tarafına da sürülür. Bu işlemler her iki tavuk göğüsü için ayrı ayrı yapılır. Rulo yapılan tavuklar alüminyum folyo kağıda rulo şeklinde sarılır ve kenarları şeker kağıdı gibi bükülüp fırına verilir 1 saat sonra pişen ruloları alüminyum kağıtla birlikte dilim dilim keserek tabaklara servis yapılır.

[ML® Mülebbes Dolması için tıklayın](#)