



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU PAZI SARMASI

500 gr tavuk göğüs eti
3 demet pazı yaprağı
2 soğan
2 domates
1 demet nane
1 demet maydanoz
1 çay bardağı haşlanmış pirinç
2 su bardağı su
2 çorba kaşığı sıvıyağ
Tuz
Karabiber

Tavuk etini bol suyla haşlayın. Soğuyunca tel tel ayırın. Soğanları küp şeklinde doğrayıp tuzla ovun. Domatesleri soyup kuşbaşı doğrayın. Maydanoz ve naneyi kıyın. Tavuk eti, soğan, haşlanmış pirinç, domates, nane, maydanozu tuz ve karabiber ekleyip bir kapta karıştırın.

Pazı yapraklarını tuzlu suda hafif haşlayın. Soğuk sudan geçirip süzgece alarak süzün. Yaprakların damarlı kısımlarını kesip her parçayı düz zemine açın. Üzerlerine iç malzemeden aldığı kadar bir miktar yerleştirip sarın. Tencerenin dibine bir kaç pazı yaprağı serip hazırladığınız sarmaları tencereye yan yana dizin. Üzerilerine porselen bir tabak yerleştirin. Su ve yağ ilave ederek 30 dakika daha pişirin. Yoğurt eşliğinde servis yapın.

[ML® Tavuklu Lahana Sarması için tıklayın](#)

