



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU TORTİLLA

<https://www.sagliklitavuk.org>

600 gr kemiksiz tavuk bonfile(küp doğranmış)
6 adet lavaş
2 adet sivri biber
6-7 adet mantar
1 su bardağı konserve mısır
1 tatlı kaşığı dijon hardalı
2 yemek kaşığı soya sosu
3 diş sarımsak
3-4 damla limon suyu
Tuz, karabiber, köri
Zeytinyağı, sıvı yağ
150 gr. rendelenmiş kaşar peynir
Beşamel Sos İçin:
2 yemek kaşığı tereyağı
2 yemek kaşığı un
2 su bardağı soğuk süt
Tuz, karabiber
Muskat rendesi

Tavaya 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve 2 yemek kaşığı sıvı yağı alıp kızdırın.

Kızan tavaya tavukları atıp karıştırın.

Tavuk suyunu saldığı anda sarımsakları rendeleyin ve suyunu çekene kadar kavurun.

Tuz, karabiber ve köri ekleyerek karıştırın.

Sırayla mantar ve biber ekleyerek kavurmaya devam edin. Dijon hardalı ve 3-4 damla limon suyu ekleyip karıştırın. Soya sosu ve en son mısırları ekleyerek karıştırarak iç harcınızı hazırlayın.

Beşamel sos için ufak bir tencereye 2 yemek kaşığı tereyağı alın ve eritin. Un ekleyip kokusu çıkana kadar kavurun.

2 bardak soğuk süt ekleyip kıvam alana kadar karıştırın. Tuz, karabiber ve bir miktar muskat rendesi ekleyerek karıştırıp altını kapatın.

Bir adet lavaşın kenarına bolca iç malzemeden yayın ve üzerine rendelenmiş kaşar peyniri serpin. Lavaş kenarlarını içe kıvrarak sarın ve ortadan ikiye kesip borcama dizin.

Tüm lavaşlar bittikten sonra beşamel sos ile üzerini kaplayıp önceden ısıtılmış 180 derece fırında 40 dakika pişirin. Fırından almadan üzerine rendelenmiş kaşar peyniri serpip erimesini sağlayın.



© lezzetler.com tarif no:129712 • adı:Tavuklu Tortilla • gönderen:Saadet • indirme tarihi:19.09.2024 - 12:58