



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ASMA YAPRAĞINDA TAVUK RULO

Elif Korkmazel

4 parça ince dövülmüş tavuk göğüs eti
10 adet asma yaprağı
1 adet havuç
2 adet patates
1/2 çay bardağı zeytinyağı
Tuz
Karabiber

Havuç ve patatesleri haşlayıp ezin. Tuz, karabiber ve zeytinyağı ilave edip karıştırın. Asma yapraklarını iki-üç dakika kaynar suda haşlayıp süzün. Tavukların üzerine tuz ve karabiber serpin. Düz bir zemine yaydığınız streç filmin üzerine bir parça tavuk koyun. Asma yaprağını üzerine yayın. En üste havuçlu patatesli ezmeden koyun. Streç film yardımıyla rulo yapın. Diğer etleri de aynı şekilde hazırlayın. Kaynar suya atarak haşlayın. Streç filmi çıkarıp dilimleyerek servis yapın.