



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## AVOKADO DOLGULU TAVUK

- 4 tavuk göğsü
- 1 avokado
- 2 yemek kaşığı kırmızı soğan
- Çeyrek su bardağı domates
- 1 tatlı kaşığı limon suyu
- 2 yumurta
- 1 su bardağı ekmek kırıntısı
- Yarım tatlı kaşığı sarımsak tozu
- Çeyrek tatlı kaşığı kırmızı biber
- 2 tatlı kaşığı limon kabuğu
- Çeyrek tatlı kaşığı kimyon
- Çeyrek tatlı kaşığı tuz
- Çeyrek tatlı kaşığı karabiber

Fırınınızı 200 dereceye ayarlayıp ısıtın. Tavuk göğüslerini döverek inceltin. Bir kaptan avokadoları ezin ve üzerine limonu, tuzu, karabiberi, domatesi ve soğanları koyup karıştırın. Daha sonra içine ekmek kırıntılarını, sarımsak tozunu, karabiberi, tuzu ve kimyonu koyup bir kez daha karıştırın. Bu karışımı incelttiğiniz tavukların üzerine serip rulo şeklinde katlayın. Ruloları da önce yumurtaya sonra da ekmek kırıntılarına bulayıp tepsiye dizin. Önceden ısıttığınız fırında yarım saat kadar pişirin. Sıcacık servis edin.

