



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

AVOKADO HUMUSLU TAVUK CARPACCIO

Carpaccio İçin:

2 adet fileto tavuk göğsü

1 çay kaşığı tuz

1/2 çay kaşığı karabiber

1/5 çay kaşığı biberiye

1/5 çay kaşığı kekik

Humus İçin:

150 gram haşlanmış nohut

1 adet olgun avokado

1/5 çay kaşığı kimyon

1/5 çay kaşığı toz kırmızı biber

1 çay kaşığı tuz

1 diş sarımsak

1 yemek kaşığı tahin

2 yemek kaşığı zeytinyağı

1/2 adet taze sıkılmış limon suyu

1 avuç buz

Servisi İçin:

1 demet roka

5 adet cherry domates

Sosu İçin:

1 yemek kaşığı tereyağı

1/5 çay kaşığı kekik

1 çay kaşığı kırmızı pul biber

Kemik ve deri kısımlarını aldığınız fileto tavuk göğüslerini, ince ince enlemesine kesin.

Streç film üzerine, boşluk kalmayacak şekilde dizin.

Üzerlerine eşit miktarda baharat serpip, rulo şeklinde sarın.

Dondurucuya koyun.

Donmuş olan rulo tavuğu, çok ince şekilde kesin.

Yağlı kağıt serili fırın tepsisine, tek kat halinde dizin.

Sosu için; tereyağını küçük bir tavada kısık ateşte eritin.

Kekik ve kırmızı pul biber ekleyin. Hazırladığınız sosu, ince tavuk dilimleri üzerine gezdirip önceden ısıtılmış 180 derece fırında 5 dakika kadar pişirin.

Humus için; haşlanmış nohut taneleri, ayıkladıktan sonra küçük parçalara ayırdığınız avokado, kimyon, toz kırmızı biber, tuz, rendelenmiş sarımsak, zeytinyağı, tahin, taze sıkılmış limon suyu ve buzu, mutfak robotuna alın.

Malzemelerin hepsini, püre haline gelecek şekilde mutfak robotunda çekin.

Fırından çıkan tavuk carpaccio dilimlerini servis tabağına dizin.

Orta kısmına avokadolu humusu yerleştirin.

Ayıklanıp yıkanmış roka yaprakları, arzuya göre yenilebilir çiçek yaprakları ve cherry domateslerle süsledikten sonra bekletmeden servis edin.



© lezzetler.com tarif no:157290 • adı:Avokado Humuslu Tavuk Carpaccio • gönderen:Doctor • indirme tarihi:31.03.2025 - 17:28