



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAHARATLI TAVUK GÖĞSÜ DOLMASI

<https://www.erpilic.com.tr>

1 adet Erpilic Tavuk Göğsü
1 tutam taze biberiye
1 tutam fesleğen
1 tutam taze nane
1 tutam Frenk (arpacık) soğan
Yarım çay bardağı galeta unu
2 yemek kaşığı zeytinyağı
İç sebzesi için:
1 adet pancar (alüminyum folyo ile sarılıp, fırında pişirilmiş)
1 adet havuç
Yarım patates
1 yemek kaşığı zeytinyağı
Kırmızı toz biber ve isteğe göre baharat çeşitleri
Tuz
Karabiber

Erpilic Tavuk Göğsü'nü fileto bıçağı kullanarak açın. İnce doğranmış taze biberiye, fesleğen, nane, soğan sebze, baharatlar, galeta unu, zeytinyağı, tuz ve karabiber ile hazırladığınız karışımı tavuğun ortasına koyarak rulo şeklinde sarın. Alüminyum folyoya sararak kaynayan su içerisinde 20 dakika kadar haşlayın. Pancar, patates ve havucu eşit boylarda doğradıktan sonra ayrı bir tencerede kaydattığınız suda haşlayın ve ardından zeytinyağı, tuz ve karabiberle soteleyin. Pişen Erpilic Tavuk Dolma'ları dilimleyerek, sebzeler ile servise sunun.



Fotoğraf "torun hanım" tarafından gönderildi. 10.07.2014