



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BEZELYELİ TAVUK RULO

4 adet ince dövülmüş tavuk göğsü  
1 su bardağı iç bezelye  
1 adet orta boy kuru soğan  
4 çorba kaşığı sıvıyağ  
4-5 dal dereotu  
karabiber, tuz

Soğan ince kıyılır, sıvıyağda pembeleştirilir, üzerine iç bezelye katılır. 1 çay bardağı sıcak su ilavesiyle yumuşayana kadar pişirilir. Ateşten almadan hemen önce dereotu ve tuz katılır. Dövülmüş tavuk göğsü masaya yayılır üzerine tuz serpilir. Hazırlanan iç paylaşılır. Rulo yapılır, rulo açılmasın diye kurdanla tutturulur. Rulo'lara az miktarda sıvıyağ sürülür, alüminyum folyaya sıkıca sarılır. 200 derece önceden ısıtılmış fırında 35-40 dakika pişirilir.