



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BİBER ÇANAĞINDA TAVUKLU MİLFÖY BÖREĞİ

4 adet kapyra veya dolmalık biber
8 adet hazır milföy hamuru
8 ince dilim kaşar peyniri
Tavuk sote için:
2-3 adet tavuk göğsü
2 çorba kaşığı yağ
1 adet büyük kuru soğan (doğranmış)
200 ml krema
1 çorba kaşığı un
Taze çekilmiş muscat (çay kaşığının ucuyla)
İzmir kekiği
Taze çekilmiş karabiber
Tuz

İşe tavuk etini sote yapmakla başlayacağız.

Tavuk sote yapmak için önce tavuk göğüslerini minik minik kuşbaşı doğrayalım.

Bir tavada yağda doğranmış kuru soğanı şeffaflaşana kadar kısık ateşte kavuralım.

Doğranmış tavuk göğüslerini ilave edip tavuk etleri mat beyaz hale gelene kadar suyunu bıraktırmadan karıştırarak soteleyelim. Baharatları ilave edip karıştırdıktan sonra tavukların üzerine bir çorba kaşığı unu serpelim ve tavukları harmanlayalım. Kremayı ilave edelim ve karıştıralım.

Kaynamaya başlayınca bir dakika sonra ocağın altını söndürelim. Tavuk sotemiz hazır bir kenarda bekletelim.

Fırını 180 derecede ısıtalım.

Kapyra biberleri uzunlamasına ikiye bölelim saplarını kesip çekirdeklerini çıkaralım ve yıkayalım.

Biberleri kurutalım. Fırın tepsisine pişirme kağıdı yerleştirelim. Her milföy plakasının üzerine biberi yerleştirelim.

Biberlerin içine tavuk soteyi dökmeden ve taşırmadan pay edelim ve ek yerleri üste gelecek şekilde milföyleri saralım.

Milföylerin üzerine birer dilim kaşar peyniri koyup kaşar peyniri eriyip kızarana kadar önceden ısıttığımız fırında 30-35 dakika kadar pişirelim.