



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BİBERLİ TAVUK GÖĞSÜ

250 gram piliç göğüs fileto
2 adet kapy biber
1 adet kuru soğan
5 adet kültür mantarı
250 gram taze ispanak
5 adet kuru domates
Bir tutam taze baharat
1 çay kaşığı tuz
Yarım çay kaşığı karabiber
4 çorba kaşığı zeytinyağı
70 gr mozzarella peyniri
Bir tutam taze baharatlar
1 çorba kaşığı un

Piliç göğsü açıp ince şekilde dövün. Tuz, karabiber ve taze baharatlarla marine edin. Közlenmiş ve çekirdekleri çıkartılmış kapy biberleri ince dilimlenmiş mozzarella peynir arasına koyarak sarın. Bir tava içerisinde zeytinyağı kızdırılıp sarılan pilice kızgın yağda mühürleme yapılır. 180 °C'de ısıtılmış fırında 15-20 dakika pişirilir. Halka şeklinde kesilmiş soğanlar unlanıp kızgın yağda kızartılır. Sotelenmiş mantar ve Ispanak, kuru domates eşliğinde üzerinde soğan ve grevy sosu dökülerek servis edilir.

Grevy sosun yapılışı: Tavuk kemikleri, soğan, sarımsak, taze biber, defneyaprağı, sap kereviz, havuç ve kabak kavrulup su ilave edilir. 4-6 saat kaynatıp çektirin. Lezzeti ayarlanıp servise sunulur.