



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## BİBERLİ TAVUK RULO

- 4 adet tavuk biftek
- 1 adet kırmızı köz biberi
- 1 çorba kaşığı salça
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 diş sarımsak
- 1 tatlı kaşığı tuz

Tavuk biftekler tezgaha yayılır. Üzerine sırasıyla salça, zeytinyağı sürülür, tuz serpilir, ezilmiş sarımsak paylaşılır. Közlenmiş kırmızı biber dikey olarak kesilir ve bifteklere konur. En son rulo yapılır. Yağlanmış fırın kabına dizilir. Üzerine biraz salça ve zeytinyağı sürülür. Önceden ısıtılmış 190 derece fırında kızarana kadar pişirilir.

---