



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BİBERLİ TAVUK SARMA

600 gram tavuk göğüs eti
500 gram ıspanak
2 adet kırmızı dolmalık biber
1 soğan
4 diş sarımsak
4 dal maydanoz
1 çorba kaşığı salça
1 çorba kaşığı tereyağı
Tuz
Karabiber, kimyon, kırmızı pul biber

Tavuk etini ince dövüp hazırlayın. Derin bir yoğurma kabının içine kıyılmış ıspanakları, kıyılmış maydanozu, salçayı ve sarımsağı ekleyip yoğurmaya başlayın. Baharatları, rendelenmiş soğanı, dilimlenmiş kırmızı biberleri ve sarımsakları ekleyip karıştırın. Bu karışımı dövülmüş tavuk etlerinin içine sarıp şekil verin. Buzdolabında 15 dakika kadar dinlendirin. Daha sonra ızgara olarak pişirin ya da tavada pişirin. Fırın kabına alıp 180 derecedeki fırında 25 dakika daha pişirip servis yapmadan önce dilimleyip sıcak olarak ikram edin.

