



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

CEVİZLİ TAVUK RULO

400 gr. ince dövülmüş tavuk göğüs eti

1 çay bardağı ceviz

1 çorba kaşığı salça

2 çorba kaşığı tereyağı

1 çorba kaşığı un

Tuz, karabiber, kekik

Tavuk etlerini dikdörtgen şekilde kesip içlerini cevizle doldurun ve kürdanla tutturup sekiz dakika kızartın. Tavada unu ve salçayı tereyağında kavurun. 1.5 su bardağı sıcak su ve baharatları ekleyin. Kızarttığımız tavuk etlerini, içine koyun ve 15 dakika daha pişirin.
