



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİL PEYNİRLİ TAVUK SARMA

8 Ad.Tavuk fileto
200 Gr. Dil peyniri
200 Gr. Mantar
2 yemek kaşığı sıvı yağ
8-16 ad. Kürdan
Terbiye sosu için:
Yarım çay bardağı sıvıyağ
1 tatlı kaşığı tuz
½ su bardağı süt
4 diş ezilmiş sarımsak
1 yemek kaşığı kuru Nane
1 yemek kaşığı Köri
1 çay kaşığı Karabiber
1 Yemek kaşığı adaçayı
1 Yemek kaşığı kekik
1 tatlı kaşığı tatlı toz biber
1 Yemek kaşığı domates salçası

Önce tavuk eti terbiye sosu hazırlanır. Terbiye sosu için verilen malzemelerin hepsi bir güzel harmanlanır. Tavuk filetoları hazırlanan bu sos ile bulanıp küçük bir tepsiyeye serilir ve üzeri kapatılarak buzdolabında en az 2 saat dinlendirilir. Mantarları ince, ince kıyın ve çok az sıvıyağ ile soteleyin. Ayrı bir tabağa dil peynirini rendeleyin. Bir tabak veya tepsi içinde; terbiyesinin içinden çıkarttığınız tavuk filetonun birini serin ve üzerine kıyılmış mantar ve rendelenmiş dil peynirini yeteri kadar koyduktan sonra sigara böreği gibi sarın. Açılmaması için de bir - iki kürdan saplayarak sabitleyin. Diğer filetoları da aynı şekilde hazırlayın. Artan peynirleri en son üzerlerine serpin. Hazırladığınız bu tavuk sarmalarını önceden yağlanmış bir tepsiyeye dizdikten sonra, fırının ısıısını 180 derece ayarlayıp tavuklar kızarana kadar pişirin.

