



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET CORDON BLEU

<http://www.hurriyet.com.tr>

- 2 yemek kaşığı yağsız, derisiz ve kemiksiz tavuk göğüs eti
- 2 adet yağsız tavuk göğüs fümeye
- 2 adet önceden dilimli az yağlı kaşar peyniri
- 1 çay kaşığı düşük sodyum tuz ve baharatlar
- 4-5 adet kürdan
- Yarım çay bardağı keten tohumu yağı
- 1 dilim çok tahıllı tost ekmeği
- 1 adet yumurta
- 1/4 su bardağı tatsız soya sütü
- 1 adet soğan
- 2 diş sarımsak
- 2 çay kaşığı düşük sodyumlu tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 2-3 adet yumurta akı
- 1-2 çorba kaşığı öğütülmüş keten tohumu

Tavuk göğüslerini ortadan enlemesine kesin, uzun ve kelebek şeklinde açın. Arasına 2 adet tavuk fümeye koyun. Tavuk fümelerin içine birer kaşar peyniri koyup rulo şeklinde sarın. Üzerine baharatları dökün. İki rulo tavuk fümeye arası kaşar peyniri koyduğunuz tavuk göğsünü kapatın ve 3-4 adet kürdanı çengelli iğne gibi tavuğa batırın. Dışına fırça ile keten tohumu yağı sürün. Tavada ya da 200 derece fırında pişirin. Sıcak olarak servise sunun.

