



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ENGİRAR YATAĞINDA SEBZELİ TAVUK SARMA

<https://www.sagliklitavuk.org>

5 adet inceltiilmiş tavuk göğüs eti
5 adet haşlanmış enginar
2 adet kabak
2 adet havuç
100 gr mantar
1 adet orta boy soğan
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
1 çay bardağı sıvı yağ
1 su bardağı su
Üzeri için:
1 kase rendelenmiş kaşar peynir

Soğanı yarım ay şeklinde orta kalınlıkta doğrayın ve yarım çay bardağı sıvı yağ ile tencerede kavurmaya başlayın.

Üzerine kabak, havuç ve mantarları julyen şeklinde doğrayarak ilave edin.

Tuzu ve karabiberi ekleyerek sebzeleri soteleyin.

İnceltiilmiş tavuk göğüs etini düz bir tabağa serin. İçerisine 2 kaşık sebze sotesinden koyarak sararak enginarların üzerine yerleştirin.

Diğer 4 adet tavuğu da aynı şekilde sararak fırın kabına yerleştirin. Kalan yarım çay bardağı zeytinyağını ve 1 su bardağı suyu üzerine ilave ederek önceden ısıtılmış fırında 200 derece yaklaşık 40 dakika pişirin.

Fırından çıkarmadan 5 dakika önce tavukların üzerine rendelenmiş kaşar peynirlerini ekleyip tekrar fırınlayın. Peynirler kızarıncaya fırından çıkarın. Sıcak olarak servis yapın.

