



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ERİKLİ RAVUK RULO

4 adet tavuk göğüs eti
100 gr çekirdekleri çıkartılmış kuru mürdüm eriğİ
3 adet arpacık soğanı
3 yemek kaşığı sana klasik
1 yemek kaşığı hardal
yeterince maydanoz
4 dal adaçayı
1 tutam toz tarçın
1 tutam tuz
1 tutam karabiber
1 yemek kaşığı rendelenmiş parmesan peyniri

Kuru mürdüm eriğİ ve arpacık soğanını ince doğrayıp bir kabın içinde bir tutam tuz, karabiber, toz tarçın, 1 çorba kaşığı dolusu rendelenmiş parmesan peyniri ve ince kıyılmış maydanoz ile karıştırın. Tavuk göğüs etini et dövücü ile inceltin.

Her birinin ortasına hazırladığınız kuru mürdüm erikli i dolgudan paylaştırıp rulo sarın. Etin, hazırladığınız içi iyice kapaması için kenarlarını iyice kapatın. Dilimlenmiş arpacık soğanı ve sana yağı tencereye aktarın 4 adet tavuk ruloyu da ekleyin. Her bir tavuk rulonun üzerine ceviz büyüklüğünde sana yağı yerleştirip 1 dal adaçayı ve bir tutam tuz serptikten sonra tencerenin kapağını kapatıp ocağı alın.

Orta ateşte 10-15 dakika pişirin. 1 kepçe su ile sulandırdığınız 1 çorba kaşığı dolusu hardalı da tencereye aktarın 10 dakika daha pişirin. Piştikten sonra dilimleyip yemeğın harcı ile servis yapın.