



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA CACIK SOSLU TAVUK RULOLARI

12 tavuk fileto göğüs eti
Dolmalık kırmızı biber
Dolmalık sarı biber
Cacık sosu için
3 su bardağı süzme yoğurt
1 salatalık
2 diş sarımsak
2~3 dal taze kekik
5~6 dal fesleğen
Tuz
Karabiber
Nane
İçi için:
150 g süzme peynir
8~10 dal ince kıyılmış bebek ıspanak
3 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz
Karabiber

Tavuk fileto göğüs etlerini bir et dövücü ile inceltin ve birer parmak genişliğinde şeritler halinde kesin. İçi için gerekli malzemeleri bir kasede karıştırın ve tavuk göğüs etlerinin içine iç harcını paylaştırıp bir kaşık yardımıyla rulo şeklinde sarın. Kırmızı ve sarı dolmalık biberleri iri küp halinde doğrayın. Tavuk ruloları ve renkli biberleri sırasıyla çöp şişlere geçirin. Yağlı kağıt serili fırın tepsisine dizin ve üzerlerine zeytinyağı sürün. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında yaklaşık 20-25 dakika kızarıncaya kadar pişirin. Cacık sosu için, süzme yoğurdu geniş bir kaseye alın. Ezdiğiniz sarımsak, küp doğradığınız salatalık, ince kıydığınız yeşillikler, tuz ve baharatları ilave edip karıştırın. Kızaran tavuk etlerini yanında cacık sosu ile birlikte sıcak servis yapın.

