



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GÜVEÇTE HİNDİLİ ÇİRİŞ SARMA

150 gr çiriş otu
2 adet fileto haline getirilmiş, ince dövülmüş hindi göğsü
1 çorba kaşığı hindi göğüs eti
1 adet küçük boy kuru soğan
1 adet küçük boy havuc
1 adet kırmızı biber
2 dal taze soğan
1 diş kıyılmış sarımsak
Yarım su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
1 tatlı kaşığı pulbiber
1 tatlı kaşığı karabiber
Tuz
Tavuk Marine İçin:
4 çorba kaşığı yağ
1 diş sarımsak
1 çay kaşığı kekik
2-3 çorba kaşığı yoğurt
Tuz
1 tatlı kaşığı pulbiber

Kasabınızdan, hindi göğsünden fileto çıkarmasını ve dövmesini isteyin.

Hindi etlerini marine etmek için gerekli malzemeleri ekleyin ve bu sosun içinde hindi göğsünü en az 1 saat bekletin.

Soğanı ve sarımsağı kıyıp yağda kavurun.

Julyen biciminde kesilmiş havuçları ve halka şeklinde doğranmış kırmızı biberleri de ekleyip 1-2 dakika soteleyin.

Ardından irice doğranmış çiriş otlarını ilave edin bir miktar daha kavurun. Kıyılmış taze soğan, tuz, karabiber, pulbiber ilave edip 1-2 dakika soteleyin.

Kaşar peynirini de ekleyip karıştırın.

Hindi filetoların arasına çirişli harçtan koyarak rulo yapın. Rulonun güzel ve düzgün durması için kurdanla da tutturabilirsiniz. Yağlanmış güveç tepsisine yerleştirip

Önceden ısıtılmış 200 derece fırında pişirin.



