



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

HAŞLAMA TAVUK

Elif Korkmazel

2 adet ince dövülmüş tavukgöğsü

2 adet közlenmiş kırmızıbiber

Tuz, karabiber

Sosu için:

1 çorba kaşığı zeytinyağı

2 adet domates

Tencereye 3 su bardağı kadar su koyup kaynatın. Tavuk etlerini 3 parmak eninde kesin. Bir ucuna közlenmiş ve dilimlenmiş kırmızıbiberi katıp rulo yapın. Alüminyum folyo kâğıdına şeker paketi gibi sarın. Kaynayan suyun içine katıp 15 dakika haşlayın. Tavaya sosu için rendelenmiş domatesi koyup üzerine zeytinyağı ekleyip 5 dakika pişirin. Tavuk paketlerini dikkatlice çıkartın. Dilimleyip sosla beraber servise sunun.

