



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAŞARLI TAVUK SARMA

- 4 adet piliç göğüs
- 150 gr kaşar peyniri
- 100 gr. sarı dolmalık biber
- 100 gr. kırmızı dolmalık biber
- 100 gr. yeşil dolmalık biber
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 4 çorba kaşığı ayçiçek yağı

1 adet buzdolabı poşetinin kapalı olan kısa kenarını ve bir uzun kenarını keserek, bir doğrama tahtasının üzerine açın ve dikdörtgen biçimine getirin. Arasına 1 adet piliç göğüs etini koyarak et döveceği ile vurup incecik dövün. Alüminyum folyodan 25'e 30 santimetre ebatlarında koparıp, tezgaha koyun. Üzerine 1 çorba kaşığı ayçiçeği yağı dökerek, yağı dövdüğünüz et büyüklüğünde elinizle bulayın. Yağın üzerine dövdüğünüz eti koyun. Bu işlemi diğer üç parça piliç göğsü için de uygulayın. Birer adet sarı, kırmızı ve yeşil dolmalık biberden uzunlamasına birer yüz kesin. Kestiğiniz biberleri jülyen doğrayın. 150 gram kaşarı ince ince dilimleyin. Kısa olan kenarlarını keserek düzleştirin ve dilimlediğiniz kaşarı ortadan ikiye kesin. Alüminyum folyoya koyduğunuz tavukların üzerine karabiber serpin. Etlerin ortasına doğradığınız kaşarlardan üçer dilim koyun. Kaşarın üzerine doğradığınız biberlerden her renk gelecek şekilde koyun. Folyo yardımı ile pilicin kısa olan iki kenarını karşılıklı katlayın. Pilicin bir uzun kenarını folyo yardımıyla sararak eti yuvarlayarak sarın. Folyonun açıkta kalan kenarlarını burarak iyice kapatın. Bu işlemi diğer etler için de uygulayın. Ocağa alıp ısıttığınız bir tavaya folyoya sardığınız etleri koyun. Etleri sürekli çevirerek pişirin. Yaklaşık 15 dakika boyunca pişirdikten sonra tavayı tezgaha alın. Bir parçayı doğrama tahtasına alarak sardığınız folyoyu çıkartın. Bu işlemi diğer parçalar için de uygulayın. Rulo haline gelen etleri ortasından (verevlemesine) kesin ve süsleyerek servise hazır hale getirin.