



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KAVRULMUŐ TAVUK RULOLARI

www.vzug.com

8 büyük marul yaprakları
4 tavuk göğsü
125 g biberli taze peynir
Tuz
Karabiber
8 dilimler dana jambonu
1 dl çift yaėlı krema
1 orba kaőıėı mısır niőastası

Marul yapraklarından kalın salkımları kesin. Yaprakları delikli piőirme kabına koyun, piőirme kabını soğuk fırına verin. Piőirin.

Piőikten sonra yaprakları buzlu suyla őok edin ve suyunu szn.

Tavuk göğsünü boyuna ikiye bölün, her parçasına bir cep kesin ve bu cepleri taze peynirle doldurarak baharatlayın.

Tavuk göğsünü önce marula, sonra dana jambonuna sarın ve yağlı kalıba koyun.

Tam yağlı kremayı mısır niőastasıyla karıőtırın, ekleyin. Kalıbı ızgara telinin üzerine koyun. Piőirin.

