



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAYISILI TAVUK RULOSU

6 tavuk göğsü fileto
İç için;
1 bardak pişmemiş kuskus
50 gr. kavrulmuş doğranmış badem
4 olgun kayısı (Çekirdeği çıkartılmış ve küçük küpler halinde kesilmiş)
Yarım demet maydanoz
3 çay kaşığı doğranmış taze nane
1 diş ezilmiş sarımsak
1 çay kaşığı rendelenmiş taze zencefil
1.5 yemek kaşığı taze sıkılmış portakal suyu
Tuz ve taze çekilmiş karabiber

Kuskusu paketin üstünde yazan şekilde hazırlayın ve soğumaya bırakın. Fırını önceden ısıtın. Bu sırada iç malzemenin tümünü karıştırın. Tavuk göğsünü boylamasına keserek içini açın. Tamamen kesmeyin. İki streç film arasına koyup, yağlayın. Daha sonra et tokmağıyla, schnitzel inceliğine gelene kadar dövün. Büyük bir folyo alın ve tavukları birbirlerinin üstüne hafifçe çıkacak şekilde yerleştirin. Hazırladığınız iç malzemeyi kaşık yardımıyla tavukların üstüne dökün. Karışımı yaydıktan sonra, tavukları folyoyla beraber rulo yapın. Pişirme kağıdının üzerine yerleştirin ve fırına verin. Yaklaşık 40 dakika pişirdikten sonra folyoyu çıkartın, tavuğu kesin ve tercihe göre sıcak ya da soğuk olarak servis edin.