



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KIRMIZI BİBERLİ TAVUK SARMA

- 1 kilo kırmızı biber
- 1 çorba kaşığı silme tereyağı
- 3 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı kimyon
- Yarım çay kaşığı karabiber
- 2 adet açılmış ve ince dövülmüş tavuk göğsü
- Tuz
- Yarım su bardağı rendelenmiş eski kaşar peyniri
- 2 adet taze soğan

Kırmızı biberlerin çekirdeklerini çıkarıp, ikiye böldükten sonra tuzlu suda haşlayın. Diğer taraftan, tereyağını bir kaba alıp üzerine rendelenmiş sarımsak, kimyon, karabiber ve tuz ekleyin. Biberleri sıcak sudan alıp soğuk suya batırın ve kabuklarını çıkarın. Yarısını düz bir zemine tek kat olarak yayıp, üzerine tavukları yerleştirin. Hazırladığınız tereyağlı karışımı tavuklara sürün. Üzerine kaşar peynirini ekleyin. Kalan biberleri üzerine serip rulo yapın. Bir fırın tepsisine yerleştirip, alüminyum folyo ile kapatın. Önceden ısıtılmış fırında 30-40 dakika pişirin.