



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIRMIZIBİBERLİ TAVUK SARMA

6 adet kırmızı dolmalık biber
500 gram ince dövülmüş tavuk göğüs eti
1 çorba kaşığı tereyağı
3 dal taze soğan
Tuz, karabiber
3 diş sarımsak
1 çorba kaşığı sirke

İnce dövülmüş tavuk etlerinin üzerine tuz ve karabiber serpin. Bir tencereye tuzlu su hazırlayıp kaynatın. Kaynayınca içine kırmızı biberleri ekleyip yumuşayınca kadar pişirin. Daha sonra tencereden alıp soğuk suyun içine atın ve kabuklarını temizleyip çekirdeklerini de çıkartın. Üzerine sirkeyi döküp dilimlere ayırın. Taze soğanları da ince kıyıp ezilmiş sarımsaklarla karıştırın. Dilimlenmiş kırmızibiberleri bir zeminde yan yana getirin. Üzerine tavuk etlerini dizin. Sarımsaklı soğanı da tavuk etlerinin üzerine sürün. Daha sonra hepsini beraber katlamaya başlayın. Rulo şeklinde katlayıp fırın tepsisine yerleştirin. Üzerine yağlı kağıtla kapatın ki pişerken yumuşak kalsın. İçine bir su bardağı da su dökün. 200 derecedeki fırında 35 dakika pişmeye bırakın. Çıkınca dilimleyip servis yapın.