



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KÖK SEBZELİ TAVUK DOLMA

<https://www.sagliklitavuk.org>

Mantarlı ve Pırasalı Sos için:

4-5 taze kültür mantarı

1 diş sarımsak

2 tk zeytinyağı

2 bağ pırasa

Beşamel Sos için:

1 yk zeytinyağı

1 yk tereyağı

3 yk tam buğday unu

600 ml (3 su bardağı) süt

1 tk tuz

1/2 tk muskat

1/2 tk karabiber

4 adet orta boy tavuk göğsü fileto

4 ince dilim light kaşar

Üzeri için:

Süt

Yulaf unu

Galetta unu

Tarhun

Hindistancevizi tozu

Kök kereviz ve havuç püresi için:

1 adet kök kereviz

3-4 adet havuç

50 ml sut

50 ml light labne

Karabiber, tuz

Mantarı küp küp doğrayın sarımsak ve zeytinyağı ile soldurun.

Ayrı yerde 2 bağ pırasayı küp küp doğrayıp yumuşayana kadar haşlayın.

Beşamel sosu yapmak için önce yağları eritin ve unu kavurun.

Üzerine süt ekleyip sürekli olarak karıştırın.

İçerisine tuz, muskat, karabiberi ekleyin.

Sos, krema kıvamına geldiği zaman sarımsakları soldurduğunuz mantarları ve haşlanmış pırasayı beşamel sosa ekleyip 5 dakika daha kısık ateşte pişirin.

Ayrı yerde 4 orta boy tavuk göğsünün alt tabakalarını bıçak yardımı ile keserek inceltin.

Daha sonra tavuk göğüslerini yine bir bıçak yardımı ile gömlek şeklinde yarın. Ilık iç malzemeyi tavuk göğüslerini yardığınız yerden doldurun ve üzerine 1 ince dilim light kaşar ekleyin. Daha sonra tavuk göğüslerini önce süt sonra yulaf unu, galetta unu, tarhun ve hindistan cevizi karışımına batırın.

Önceden ısıtılmış fırında 35 dk. 200 derecede pişirin.

Püre için; kök kereviz ve havuçları küçük küçük doğrayıp haşlayın. Daha sonra bir çatal yardımı ile ezin.

İçerisine 50 gr light labne, 50 ml sut karabiber ve tuz ekleyin. Hepsini iyice karıştırarak püre haline getirin.



© lezzetler.com tarif no:129688 • adi:Kök Sebzeli Tavuk Dolma • gönderen:tolgahan • indirme tarihi:20.09.2024 - 19:39