



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KOLAY PEYNİRLİ TAVUK SARMA

6 kişilik
150 gr beyazpeynir
Yarım demet maydanoz
4 parça ince dövülmüş tavuk göğsü
Tuz
Karabiber
Sos için:
1 çorba kaşığı margarin
1 çorba kaşığı un
2 çorba kaşığı salça
1 su bardağı su
2 diş sarımsak
Tuz
Karabiber

Beyazpeyniri ve ince kıyılmış maydanozu, bir kabın içinde çatalla ezin. Üzerine tuz ve karabiberi ekleyip, karıştırın. Aynı yerde ince dövülmüş tavuk göğüslerine tuz ve karabiber serpin. Bir parça tavuk göğsünün kenarına peynirli mayda-nozlu karışımdan 1 çorba kaşığı koyup, rulo şeklinde sarın. Bu işlemi diğer 3 parça tavuk göğsüne de uygulayın. Sarılan yuvarlak tavuk parçalarını alüminyum folyo kağıdına, içine su girmeyecek şekilde sıkıca sarın. Tavuklu paketleri, kaynamış bol suyun içine koyup, 10 dakika pişirin. Bu arada sos için margarinle birlikte unu kavurun. Üzerine salça ve ezilmiş sarımsakları ekleyin. 1 su bardağı suyu yavaşça ilave ederek karıştırın. 5 dakika pişirdikten sonra tuz ve karabiberini ayarlayıp bir taşım daha pişirin. Ocaktan alın. Tavukları alüminyum kağıttan çıkartıp, dilimleyin. Dilimleri servis tabağına dizip üzerine sosu gezdirin. Soğumadan servis yapın.

Not: Bu yemeği salçalı sos yerine bol yeşil salatayla da servis yapabilirsiniz.

[ML® Peynirli Tavuk Baget için tıklayın](#)