



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KOLAY TAVUK RULO

1 kg tavuk bifttek
3-4 adet patates
1 paket beşamel sos

Tavuk biftteklerini bir borcamın içine eşit ve karşılıklı olarak dizelim. Önceden hazırladığımız patates püresini tavukların tam ortasına eşit dağıtarak tavukları rulo yapalım. 5 dk önceden 250 derecede ısıttığımız fırında tuttuktan sonra üzerine başamel sosunu yayarak üzeri kızarana kadar (30 dk civarı) kızartıp dimleyerek servis yapalım.