



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KOLAY TAVUK SARMA

4 kişilik  
2 parça ince dövülmüş tavuk göğsü  
Tuz  
Karabiber  
Yarım su bardağı konserve garnitür  
1 çorba kaşığı zeytinyağı  
1 diş sarımsak

Tavuk göğüslerinin üzerine, tuz ve karabiber serpip garnitürleri tavuğun kenar kısmına yerleştirin. Tavuk göğsünü rulo şeklinde sarın. Sardıığınız bu tavuk göğsünü alüminyum folyo kağıdı ile kaplayın. Kenarlarını da sıkarak, her tarafının iyice kapalı olmasına dikkat edin. Tencerede bol su kaynatıp, alüminyum fol-yoya sarılmış tavukları bu suda haşlayın. Haşlama esnasında içine tuz, zeytinyağı ve sarımsağı ilave edin. Sonrasında haşlanmış tavukları folyodan çıkartıp dilimleyerek servis tabağına aktarın. Arzuyla göre ketçap veya salçalı sosla servis yapın.