



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KURU BAKLAGİLLİ KAVURMALI TAVUK SARMA

- 1 fincan haşlanmış nohut
- 1 bütün tavuk (ikiye ayrılmış kemiksiz, but ve göğsü birleşik)
- 1 fincan haşlanmış yeşil mercimek
- 1 adet soğan
- Tuz
- Karabiber
- 1 adet havuç
- 1 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı tereyağı

Tavuk etleri et dövencesi yardımı ile dövülerek ince bir şekilde açılır.

Üzerine tuz ve karabiber serpilir.

Küp doğranmış soğan, sarımsak ve rendelenmiş havuç tereyağında kavrulur.

Karışıma haşlanmış nohut ve yeşil mercimek de ilave edilerek kavurmaya devam edilir.

Tuz ve karabiber ile lezzetlendirilir.

Açılan etlerin ortasına bu karışımdan koyularak rulo şeklinde sarılır.

170 derecede ısıtılmış fırında 40 dakika pişirilir.

Halka şeklinde kesilerek sıcak servis edilir.

