



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANTAR BAŞLIKLİ PEYNİRLİ TAVUK

Sağlıklı Tavuk Bilgi Platformu

800 Gr. Tavukgöğsü
4 Kırmızıbiber
4 Yeşil dolma biber
8 Ad Kültür mantarı
4 Kibrit kutusu büyüklüğünde sert beyaz peynir
2 Çay kaşığı toz karabiber
1/2 çay bardağı sirke
1/2 çay bardağı zeytinyağı
1/2 çay bardağı yoğurt
1 Çay bardağı baldo piring

Tavuk göğüsleri küçük kuşbaşı olacak şekilde doğranır. Zeytinyağı, sirke, yoğurt ve karabiber ile iyice harmanlanır. İnce rendelenmiş Antep peynirleri ile karıştırılır ve dinlenmeye bırakılır.

Biberlerin çekirdekleri ve sapları uygunca çıkartılarak ayıklanır. İçi tamamen boşaltılır. Yıkanan mantarların sap uçları kesilir.

Bu sürede dinlenmiş olan tavuk göğsüne 1 çay bardağı yıkanmış piring eklenerek yeniden karıştırılır.

Hazırlanmış olan iç harç, biberlerin içerisine boşluk kalmayacak şekilde doldurulur. Kapak olarak sapı içeri girecek şekilde mantarlar yerleştirilir. Yağlanmış tepsiye biberler uygunca dizilir ve bir fırça yardımıyla biber üst yüzeyleri de yağlanıp yeterince tuz serpilir.

1 su bardağı su eklenerek önceden 240 °C de ısıtılmış fırında 40 dakika pişirilir. Bütün veya ortadan ikiye bölünerek yanında yoğurt ile servis edilir.

