



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANTAR SOSUNDA YEŞİLLİ TAVUK SARMA

Özge Bayram

Tavuk sarma için;
2 adet ince dövülmüş tavuk göğüs
1/3 yeşil elma
4-6 yaprak iri ıspanak
1 adet kırmızı biber
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 çay kaşığı karabiber
1/2 çay kaşığı tuz
Sos için;
6-8 adet mantar
1 yemek kaşığı un
1/2 su bardağı süt
1/2 çay kaşığı karabiber
1/4 çay kaşığı tuz
Garnitür mısır püresi için;
1 1/2 su bardağı tane mısır
1 yemek kaşığı un
1/4 su bardağı süt
1/2 çay kaşığı karabiber
1/4 çay kaşığı tuz
1 yemek kaşığı zeytinyağı

İnce dövülmüş tavuk göğüslerini, et ürünleri için ayırdığınız kesme tahtanızın veya tabağınızın üzerine yerleştirin, içine iyice yıkadığınız 2-3 adet ıspanak yaprağı yerleştirin ve kibrit çöpü gibi ince ince doğradığınız 10-12 adet elma parçasını yatay olarak yerleştirin. Tuz ve karabiber serpin ve size yakın geniş uçtan ileriye doğru rulo yapın. Bir ip yardımıyla sıkınca rosto gibi bağlayın. Diğer tavuk göğsü için de aynı işlemi tekrarladıktan sonra önceden ısıttığınız suyun içine tavuk rulolarını yerleştirin ve 5-7 dakika etin sıkışması için pişirin. Suya tuz, karabiber ve 1-2 yemek kaşığı zeytin yağı ekleyebilirsiniz.

Tavuklar haşlanırken, ızgaranızın üzerine uzunlamasına dilimlediğiniz kırmızı biberi pişmesi için bırakın.

Haşlanan tavukları sudan çıkarın, ipini çözün ve biberin yanında ızgarada pişirmeye başlayın. Tavuk ve biber dilimlerinin ızgaraya yapışmaması için silikon fırça yardımıyla ızgaraya yağ sürebilirsiniz.

İnce ince dilimlediğiniz mantarları teflon tavaya koyun, mantar sularını salınca sırayla süt, un ve baharat ekleyin ve silikon bir karıştırıcı ile topaklanmaması için ara ara cırpın.

15 dakika sonunda tavuk ve biber dilimleri pişince, tavuk rulolarını parmak kalınlığında dilimleyin ve kırmızı biber dilimleri ile birlikte sırayla çöp şişlere geçirin. Garnitür olarak mısır püresini hazırlarken yeşilli tavuk sarmaları geçirdiğiniz şişleri ızgarada bekletebilirsiniz.

Mutfak robotunda belirtilen ölçüde mısırı öğütün. Yağı ısıtın ardından, mısır parçalarını teflon tavaya koyun ve biraz un ve süt ile baharat ekleyerek suyunu çekene kadar karıştırın.

Katılaşan püreyi derseniz dondurma kaşığı veya kalıp ile şekil vererek servis tabağına aktarın. Tabağın boş kalan kısmına mantar sosunu dökün ve sosun üzerine yeşilli tavuk sarmaları yerleştirdiğiniz şişleri ekleyin.

Tabağı ince ince doğrayacağınız bir yaprak ıspanak ve maydanoz ile süsleyebilirsiniz.

Tavuğun içine saklanmış elma ile ıspanak, altında yatan, farkedilmeyi bekleyen mantar sos ve yanında mısır püresi? Hakikaten hayat sürprizlerle daha güzel değil mi?