



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## MANTARLI TAVUK SARMASI

10 adet tavuk göğsü (yaklaşık 1 kg)

10 dilim kaşar peyniri

Sıvı yağ

İçi için:

1 paket mantar

3 adet sivri biber

1 adet kuru soğan

Sıvı yağ

Tuz

Karabiber

Kırmızı pul biber

Sarmanın içi için; bir tencere ateşe oturtularak çeyrek daire şeklinde doğranan soğanlar biraz sotelenir, sonra çözü az sıvı yağ ilavesi ile sotelenmeye devam edilir, tuz ilave edilir.

Tohumları alınarak yarım daire şeklinde doğranan biberler ilave edilerek sotelenmeye devam edilir. Biberler de yumuşadıktan sonra boylamasına ikiye kesilerek yarım daire şeklinde doğranan mantarlar ilave edilir.

Mantarlar da yumuşayıp suyunu salıp biraz çektikten sonra karabiber ve kırmızı pul biber eklenir.

Bütün malzemeler beraberce biraz daha soteledikten sonra ocağın altı kapatılarak mantarlı iç soğumaya bırakılır.

Tavuk göğüsleri bıçakla enine kesilerek inceltir, daha sonra streç film arasına alınır ve biraz dövülerek genişletilir.

Genişletilen tavuk göğüslerinin ortasına hazırlayıp soğuttuğumuz için onda biri konur, üzerine de bir dilim kaşar peyniri konur.

Tavuk göğsü dilimi önce uçları içe doğru kapatılarak boydan boya sarılır ve kızartırken açılmaması için kürdanla tutturulur.

Bir tava ateşe konarak, sıvı yağ ilave edilir. Yağ kızınca sarmalarımızın her tarafı güzelce kızartılır ve sıcak olarak servise sunulur.

