



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANTARLI TAVUK SARMA

250 gram inceltiilmiş tavuk göğsü
100 gram galeta unu
1 adet yumurta
10 adet mantar
1 diş sarımsak
1 adet közlenmiş kırmızı biber
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tereyağı
4 dilim kaşar peyniri
Çeyrek yemek kaşığı ayçiçeği yağı
Yarım çay kaşığı tuz
Çeyrek çay kaşığı karabiber
Sosu için:
2 yemek kaşığı domates salçası
75 mililitre krema

Tavuk göğsünü dört eşit parçaya bölün. Tavuk parçalarını bir et döveceği yardımıyla iyice inceltin. Yumurtayı geniş bir kaseğin içine alıp çırpın. Galeta ununu da düz bir tabağın içine aktarın. Tavuk parçalarını önce çırpılmış yumurtaya daha sonra da galeta unu dolu tabağın içine batırarak her yerinin yumurta ve galetaya bulanmasını sağlayın. Hazırladığınız tavukları bir tabağa alın. Nemli bir bezle temizlediğiniz mantarları dört eşit parçaya bölüp, sarımsağı küçük küçük doğrayın. Közlenmiş kırmızı biberi de küp küp kesin. Geniş tabanlı bir tencerede zeytinyağını kızdırın. Mantarları kızgın yağda, yüksek ateşte soteleyin. Aromasını vermesi için doğranmış sarımsakları da mantarların yanına ilave ederek soteleme işlemini sürdürün. Daha sonra tuz, karabiber ve doğradığınız közlenmiş kırmızı biberleri de ekleyip güzelce karıştırın. Mantarlı harcı, galeta ununa buladığınız tavukların içine koyun. İçine bir dilim kaşar peynirini de yerleştirdikten sonra tavukları rulo şeklinde sarın. Tavukların rulo şeklinde sabit kalabilmesi için üzerlerine birer adet kürdan batırın. Az miktarda ayçiçeği yağını ayrı bir tavada kızdırın. Hazırladığınız tavuk rulolarını yüksek ateşte, çevirerek kızartın. Bu arada küçük bir sos tenceresinin içine domates salçasını ve kremayı alın. Salçalı karışımı 4 dakika boyunca pişirip kıvamlı bir sos elde ettikten sonra ocaktan alın. Kızarttığınız tavukları servis tabağına alın. Hazırladığınız sosu da küçük kaselere bölüştürüp tavukların yanına yerleştirin. Tavuk sarmalarınız hazır, hemen sıcak servis edebilirsiniz.



© lezzetler.com tarif no:145131 • adı:Mantarlı Tavuk Sarma • gönderen:ay ışığı • indirme tarihi:24.04.2024 - 13:43