



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANTARLI TAVUK SARMASI

600 gr tavuk kemiksiz göğsü
1 paket kestane mantarı
1 adet kuru soğan
1 adet biber
yarım su bardağı rendelenmiş dil peyniri
2 yemek kaşığı margarin
1 yemek kaşığı soya sosu
2 diş sarımsak
1 er çay kaşığı tuz kekik karabiber pul biber
1 adet fırın poşeti

Tavuk göğsü bıçak yardımıyla tek parça biftek olacak şekilde açılır, streç film arasına alınır. Biftek demiri ile inceltir.

Mantarlar temizlenip yıkanır ve dilimlenir. Yemeklik doğranmış soğan margarin ile pembeleşinceye kadar kavrulur. Biberin çekirdekleri çıkarılıp dilimlenir; mantarla birlikte tencereye eklenir. Mantarlar suyunu bırakıp çekince soya sosu eklenir, tuz ve baharatlarla tatlandırılır. Soğuyunca dil peyniri rendesi ile karıştırılır.

Tavuk eti temiz bir zemine serilir; tuz serpilir. Üzerine mantarlı harç yayılıp rulo yapılır, gerekirse kürdanla tutturulur. İsteğe göre üzerine bahara serpilir. (Ben tavuk çeşnisi kullandım.)Fırın poşetine bir tatlı kaşığı un dökülüp sallanır, tavuk rulo yerleştirilir, ağız kapatılır. Poşetin birkaç yerinden kürdanla delik açılır. 200 derece fırında 40-45 dakika pişirilir. Poşet kesilerek açılır, tavuk rulo dilimlenerek servis yapılır.
