



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANTARLI RULO TAVUK

4 adet tavuk göğsü
4 dilim kaşar peyniri
4 dilim dana jambon
2 çorba kaşığı margarin
1 çorba kaşığı un
1,5 su bardağı süt
200 gr mantar
1 çay kaşığı tuz, karabiber

Mantarları dilimleyin. Tavuk filetoları tezgaha yayıp tuz ve karabiberle tatlandırın. Üzerlerine birer adet dana jambon ve peynir dilimi koyup rulo yapın ve kürdanla tutturun.

Margarini bir tavada eritin. Tavuk rulolarını yağda etrafları beyazlaşınca kadar çevirin ve tavadan çıkarın.

Tavadaki yağa mantarları koyun mantarlar suyunu bırakıp çekene kadar pişirip tavadan alın. Aynı tavaya unu koyup 3 dakika pembeleştirin Yumurta çırpma teliyle sürekli karıştırarak, soğuk sütü azar azar ilave edin. Tuz ve karabiberle tatlandırıp mantar ve tavuk rulolarını bu sosun içine koyun. Ara sıra çevirerek 15-20 dakika kısık ateşte pişirin. Kürdanları çıkarıp sıcak olarak servis edin.
