



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## MANTARLI TAVUK SEFASI

<https://www.sagliklitavuk.org>

- 1 adet tavuk göğüs
- 3 adet kanlıca mantarı
- 1 adet yeşilbiber
- 1 adet kırmızıbiber
- 1 adet ince pırasa
- 1 adet küçük boy soğan
- 1 dal kereviz yaprağı
- 2 çeri domates
- Kimyon
- Karabiber
- Tuz
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı sirke

Tavuk göğsünü et döveceği ile inceltin.

Tavanıza yağ döküp ince kıyılmış pırasaları kavurun. Kavrulmuş pırasaya küçük küçük doğranmış soğanları ekleyin. Yeşil ve kırmızı biberleri jülyen doğrayıp karışıma ekleyin. Kanlıca mantarlarımızı da küçük küçük doğrayın ve kavurun. En son kereviz yapraklarınızı doğrayın, tuz, karabiber, kimyon ve sirke ekleyin. Biraz karamelize edilen iç malzemeleri ocaktan indirin.

Tavuğunuzu yağlı kâğıt üzerine serin, harcınızı içine dökün. Yağlı kâğıt ile rulo yapın, folyo ile bayram şekeri gibi sarın.

Fırında yaklaşık 200 derecede 20 dakika pişirin. Çerilerle süsleyip, dilimleyip misafirlere ikram edebilirsiniz.

