



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

OTLU TAVUK GÖĞSÜ SARMASI

1/4 su bardağı keçi peyniri
1/2 çay kaşığı doğranmış taze biberiye
50 gr ince doğranmış pastırma
4 adet derisiz, kemiksiz tavuk göğsü
1/4 çay kaşığı tuz
1/4 çay kaşığı taze çekilmiş karabiber

Fırını önceden 400 derecede ısıtın.

Keçi peyniri, biberiye ve pastırmayı bir kasede birbirine karıştırın. Bir cep oluşturmak için her bir tavuk göğsünü en kalın kısmı boyunca yatay bir yarıkla kesin. Bu ceplere hazırladığınız karışımdan 3'er yemek kaşığı doldurun ve cepleri birer kürdan yardımı ile kapatın. Üstlerine tuz ve karabiber serpin.

Dökme demir tavayı üstü kapalı şekilde orta-yüksek ateşte ısıtın. Çok az yağladıktan sonra tavukları ekleyin ve 4 dakika pişirin. Parçaları ters çevirin ve tavayı fırına verin. 400 derecede 25 dakika pişirin. Çıkardıktan sonra 5 dakika dinlenmeye bırakın ve sonra kürdanları çıkarın. Çapraz şekilde dilimler halinde kesin ve tavadaki suyu ile birlikte servis edin.

