



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PASTIRMALI TAVUK

1 tavuk göğsünü şinitzellik olacak şekilde tek parça olarak dövün.

Dikdörtgen, çukur ve tabanı düz bir kaba 1,5 çorba kaşığı soya sosu ve 1,5 çorba kaşığı bal dökün ve iyice karıştırın. Tavuğu bu sosa yatırın ve her iki tarafını da iyice soslayın.

Tavuğu uzun kenarından ikiye katlayacağınız bir kağıt gibi düşünün; bir tarafına 2 adet pastırmayı yan yana döşeyin, üzerine yarım parça dil peynirini ve bir tutam naneyi yerleştirin. Sonra bir kat daha pastırma dizin.

Malzemeleri yerleştirdikten sonra tavuğunuzu zarf kapatır gibi kapatın ve kenarlarını kurdanla tutturun. Tavaya tabanını kaplayacak kadar zeytinyağı koyun ve üstünü 2 dakika açık 2 dakika kapalı tutarak ve çevirerek toplam 10-12 dakika pişirin. Böylece hem içi pişecek, hem de suyunu bırakmayacak.

