



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## PASTIRMALI VE SEBZELİ TAVUK ROSTO

- 25 gr margarin
- 300 gr tavuk but
- 200 gr tavuk göğüs
- 1 adet yumurta sarısı
- 3 yemek kaşığı galeta unu
- 3 yemek kaşığı bezelye
- 1 dilim pastırma
- 1 adet kırmızı biber
- 1 adet yeşil dolmalık biber
- 1 çay kaşığı karabiber,pul biber
- 1 çay kaşığı isot
- Tuz
- 1 çay kaşığı köri
- 1 çay kaşığı mercan köşkü

Tavukları mutfak robotunda çekerek kıyma yapalım. Biberleri ve çemenleri alınmış pastırmayı minik küpler halinde keselim, bezelyeleri haşlayalım yada Bezelye kullanalım Derince bir yoğurma kabına tavuk kıymasını alıp üzerine, yumurta sarısı, galeta unu, margarin, baharatlar ve tuzu ilave edip özleşene dek yoğuralım. Son olarak sebzeleri ilave edip ezmeden hafifçe harcımıza karışmasını sağlayalım. Hazırladığımız harcı pişirme kâğıdının üzerine alıp ellerimizi hafifçe yağladıktan sonra rulo şekli verelim. Üzerine çok hafif yumurta akı sürüp en üstüne de biraz galeta unu serpiştirerek 180o de ısıtılmış fırında 40 dk. pişirip sıcak servis edelim.

