



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PATATES PÜRELİ KAŞARLI TAVUK

4 adet tavuk göğüs fileto
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı karabiber
4 dilim kaşar peyniri
1 adet kereviz
4 bardak su
1 adet patates
Yarım bardak süt
2 yemek kaşığı yağ

Tavuk göğsünü kasabınıza ince ince fileto şeklinde kestirin. Kare kare alüminyum folyolar hazırlayın. Folyo içine filetoyu koyun, hafif tuz ve karabiber serptikten sonra kaşar peynirini yerleştirin. Rulo yaptıktan sonra kereviz yaprağı da koyup tavuğu folyoya bon bon şeker gibi sarın. Diğer filetoları da bu şekilde hazırlayın. Bir tencerede suyu kaynatın ve folyoya sarılmış tavukları içine atın. Yaklaşık 20 dk. pişirin. Diğer yandan kereviz ve patatesi haşlayın, süt ve yağı ekleyip püre yapın. Süzgeç yardımıyla folyoları çıkarın ve soğuk sudan geçirip bir tabak içinde dikkatlice açın. İçinden çıkacak suyu da tabakta biriktirin. Tavukları ufak ufak keserek püreyle servis edin. Üzerine etin suyunu gezdirin.