



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## PESTO SOSLU TAVUK SARMA

### Malzemeler

4 adet tavuk göğsü  
8 adet arpacık soğanı  
40 gr. çamfıstığı  
3 yemek kaşığı zeytinyağı  
40 gr. parmesan rende  
1 demet fesleğen  
2 diş sarımsak  
Tuz ve karabiber

### Hazırlanışı:

Pesto sos için: Fesleğeni yıkayıp kurulayın, yapraklarını saplarından ayırın. Sarımsak ve soğanı soyup kabaca doğrayın. Fesleğen, sarımsak ve soğanı mutfak robotundan geçirin. Daha sonra karışıma yavaş yavaş parmesan, çamfıstığı ve zeytinyağını yedirin. Yumuşak bir kıvam alıncaya kadar karıştırın.

Tavuk sarma için: Tavukları arası açılacak ancak kenarı kopmayacak şekilde, kelebek gibi kesin. Tuz ve karabiberle tatlandırdığınız tavukları streç filmin üzerine yayın ve üzerine ince bir kat pesto sos sürün. Tavuklara rulo şekli verin ve streç filmle sarın.

Tavuk sarmaları NutriCook buhar sepetine yerleştirin. NutriCook tenceresine 750 ml. su koyun, buhar sepetini tencereye yerleştirin ve kapağını kapatın.

Akıllı kontrol saatini 8 dakikaya ayarlayın. 3. programı seçin. Buhar çıkışı gerçekleştiğinde ateşi kısın, böylece geri sayım başlamış olur. İşaret belirdiğinde ateşi kapatın ve program seçiciyi buhar konumuna getirin. Böylece düşük basınçta buharlı pişirme otomatik olarak başlar.

Pişirme işlemi tamamlandıktan sonra, NutriCook'un kapağını açın. Tavuğun etrafındaki filmi çıkartın ve eşit dilimlere kesin. Fesleğen yaprakları ve kavrulmuş çamfıstık ile süsleyip sıcak olarak servis yapın.