



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## PEYNİRLİ ÇANAK TAVUK

<https://www.sagliklitavuk.org>

3 adet yarım tavuk göğüs eti  
1 çorba kaşığı zeytinyağı  
1 adet çarliston yeşil biber  
1 tutam maydanoz  
100 ml süt kreması  
80 gr labne peyniri  
1,5 çay kaşığı öğütülmüş domates kuru  
1,5 çay kaşığı köri  
1-2 diş sarımsak  
Muskat rendesi  
Yarım çay kaşığı tuz  
Fırın kabını kaplamak için  
1 çorba kaşığı galeta unu  
Öğütülmüş karabiber

2 tavuk göğüs eti parçasını döverek inceltin.

Sufle kabını (yaklaşık 9cm çapında) önce bir fırça yardımı ile sıvı yağla yağlayın ve galeta unu serpererek kaplayın. İnceltilmiş tavuk etlerini iki sufle kabına yerleştirin. Kenarına taşan tavukları keserek içerisinde kullanılmak üzere ayırın.

Diğer yandan bir sote tavasına zeytinyağı ekleyin. Doğranmış biberleri 3-4 dk soteleyin. Geriye kalan tavuk göğüs etlerini sotelik doğrayarak biberlere ilave edin. Sık sık karıştırarak pişirin. Sarımsak ekleyin.

Bir kasede krema ve labne peynirini çatal veya çırpma teli ile karıştırın. Sotelenen tavukların üzerine dökün ve karıştırın.

Köri, domates kuru, tuz, maydanoz, karabiber ve muskat rendesi ilave edin ve yeniden karıştırın.

Karışımı ocaktan alın ve içerisine tavuk yerleştirilen sufle kaplarının içerisine boşaltın. 180 dereceye ısıtılmış fırında 20 dk pişirin. Pişen peynirli çanak tavukları önce dikkatlice bir tabağa ters çevirin, ardından servis tabağına yeniden çevirerek alın. Çiğ mevsim sebzeleri ile servis edin.

