



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PEYNİRLİ TAVUK SARMA

150 gr. beyazpeynir
Yarım demet maydanoz
4 parça tavuk göğsü
Tuz, karabiber
Sos için:
1 çorba kaşığı margarin
1 çorba kaşığı un
2 çorba kaşığı salça
1 su bardağı su
2 diş sarımsak
Tuz, karabiber

Beyazpeyniri ve ince kıyılmış maydanozu ezin. Üzerine tuz ve karabiber ekleyip, karıştırın. İnce dövülmüş etlerin kenarına harçtan koyup, rulo şeklinde sarın. Ruloları, alüminyum folyo kağıdına, içine su girmeyecek şekilde sıkıca sarın. Tavuklu paketleri kaynamış bol suyun içine koyup, 10 dakika pişirin. Sos için margarinle unu kavurun. Üzerine salça ve dövülmüş sarımsağı ekleyin. Suyu yavaşça ilave ederek karıştırın. Tuz ve karabiberi ekleyin. Tavuk göğüslerini, üzerinde sosla servis yapın.