



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PİLİÇ GÖĞSÜ DOLMASI

www.vzug.com

1 kırmızı sivri biber
100 g siyah zeytin, çekirdekleri ayıklanmış
1 çorba kaşığı kekik yaprağı
2 çorba kaşığı zeytinyağı
Karabiber
8 dilim jambon
4 tavuk göğsü
Tuz
Kanola yağı

Biberi dörde bölün, çekirdeklerini çıkarın ve kabuk tarafı yukarı gelecek şekilde pişirme kağıdı kaplı paslanmaz çelik tepsiye koyun. Tepsiyi ısıtılmamış fırına koyun. Fırınlayın.

Biberleri bir plastik poşete doldurun, kapatın, soğumaya bırakın. Ardından kabuklarını soyun ve boyuna dilimler halinde doğrayın.

Zeytin, kekik, zeytinyağı ve karabiberi püre edin.

Dört streç folyo şeridini tezgahın üstüne koyun, ikişer jambon dilimini hafifçe üst üste koyun. Tavuk göğsünü enine kesin, iç tarafına karabiber ve biraz tuz ekleyin ve üstüne zeytin ezmesi sürün. Biber şeritlerini ortaya yerleştirin ve tavuk göğsünü tekrar bir bütün haline getirin, jambonların üstüne yerleştirin. Folyoyla iyice sarın, paket sıkı olana kadar uçlarını kapatın. Fırın torbasını delikli fırın tepsisinin içine koyun, ısıtılmamış fırına sürün. Buharlayın.

Tavuk rulolarını folyodan çıkarın ve kızgın yağda her tarafını kısa süreli kızartın, kesin ve hazırlayın.

