



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PİLİÇ SARMA

<https://www.sagliklitavuk.org>

Malzemeler:

- 1 adet kemiksiz tavuk göğüs eti
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 50 gr rendelenmiş kaşar peyniri
- Tuz
- Kişniş
- Karabiber
- 1 diş dövülmüş sarımsak
- 1 adet havuç
- 1 adet kabak
- 1 adet kırmızı biber

Hazırlanışı:

Kemiksiz tavuk etlerini kasabınızda veya et döveceği varsa evinizde parçalamadan incecik açın, açılan göğüs eti içine sarımsağı bir fırça yardımıyla sürüp baharatları sırasıyla serpiştirin. Diğer tarafta küp küp doğradığınız sebzeleri, kaynar suda 5 dakika haşlayarak soğutun. Soğutulan sebzeleri, piliç etimizin içine yayın üstüne tereyağı ve rendelenmiş kaşar peynirini serpiştirip dolma gibi sarın... 200 derecede, önceden ısıtılmış fırında 15 dakika pişirin... Dilimleyerek servis edin...