



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PIRASALI TAVUK SARMA

500 gram ince dövülmüş tavuk göğsü
2 adet pırasa
1 adet patates
3 diş sarımsak
Köri, karabiber, tuz
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 çorba kaşığı un
1 çorba kaşığı tereyağı
1 çay bardağı süt

Tavada tereyağını eritin. Pırasaları çok ince kıyın ve tavaya koyup 5 dakika pişirin. Üzerine rendelenmiş patatesi de ekleyip pişirmeye devam edin. Üzerine unu koyup sütü ilave edin ve koyulaşınca ocaktan alın. Tavuk göğsünü baharatla ovun ve tezgah üzerinde açıp içine pişirdiğiniz pırasalı içi yerleştirip rulo şeklinde sarın ve fırın tepsisine dizin. 200 derecedeki fırında 40 dakika iyice kızarıncaya kadar pişirin. Fırından alıp dilimleyin ve tepside biriken suyunu üzerine gezdirin.