



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ROMA USULÜ KEMİKSİZ TAVUK

4 adet kemiksiz tavuk göğsü
1 adet yumurta
50 mililitre krema
1 diş sarımsak
4 dilim jambon
1 adet kırmızı biber
1 adet yeşil biber
4 adet minik koçan mısır
100 gram ıspanak
100 gram tavuk ciğeri
55 gram yağ

3 adet tavuk göğsünü streç filmin arasına koyup döverek düzleştirin. 1 tavuk göğsünü parça parça kesip 1 yumurta, sarımsak, yağ ve kremayla birlikte mutfak robotunda püre hâlinde bir harç yapın. Biberleri minik minik doğrayıp kaynar suda 1 dakika boyunca blanşe edin. İspanağı 1 dakika, minik koçan mısırları da 5 dakika boyunca kaynar suda blanşe edin. Biberleri harcın içine karıştırın. Minik koçan mısırları ıspanakla sarın. Düzleştirilmiş tavuk göğüslerinin üstüne 2 kaşık iç harcı ve ıspanağa sarılı minik koçan mısır koyun. Tavuk göğsünü sarın. İçini doldurduğunuz tavuk göğüslerini birer dilim Serrano jambonuyla sarın. Yağlanmış alüminyum folyoyu da üstüne sarın. Uçlarını şeker paketi gibi kıvrın. Tavuk göğüslerini 180 derecedeki fırında 20 dakika boyunca ya da buharlı fırında 170 derecede ve %30 buharda pişirin.