



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ MANTARLI TAVUK SARMA

<https://acunn.com>

3 adet inceltirilmiş açılmış tavuk göğüsü
Tavuk marinesi için;
1 şişe maden suyu
1 tatlı kaşığı köri
1 tatlı kaşığı toz biber
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı kimyon
Yarım çay bardağı zeytinyağı
İçi için;
1 paket mantar
1 adet orta boy soğan
3 adet kırmızı biber
1 çay bardağı kaşar peyniri
1 çay kaşığı tuz
Üzeri için;
1 yemek kaşığı domates salçası
1 su bardağı su

Yemeğimize önce tavuk marinemizle başlıyoruz.
Marine malzemelerini bir kaba alarak iyice karıştırıyoruz.
Ardından incecik hale getirilmiş tavuk göğüslerimizi marinemizin içine koyarak 3-4 saat dinlendiriyoruz.
Onlar dinlenirken bir tavada ince ince doğradığımız soğanlarımızı zeytinyağında kavuruyoruz.
Kavrulan soğanlarımıza yemeklik doğradığımız kırmızı biberlerimizi ekliyoruz.
Onları da 5 dakika kavurduktan sonra ince ince doğradığımız mantarlarımızı ekliyoruz.
Ardından baharatlarımızı da ekleyerek suyunu çekene kadar kavuruyoruz.
Suyunu çektikten sonra kaşar peynirimizi de ekleyerek iyice karıştırıp ocaktan alıyoruz.
Dinlenmiş tavuk göğüslerimizi streç film üzerine yayıyoruz.
Üzerine soğumuş iç harcımızdan koyarak rulo yapıyoruz.
Birleşim yeri alta gelecek şekilde borcama diziyoruz.
Üzerine su ile açtığımız salçamızı gezdirerek 180 derece fırında önce üstü kapalı sonra açık olacak şekilde pişiriyoruz.



© lezzetler.com tarif no:152856 • adı:Sebzeli Mantarlı Tavuk Sarma • gönderen:Yemekhane • indirme tarihi:07.04.2025 - 10:15