



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ RULO TAVUK

<https://www.elele.com.tr>

4 adet yarım tavuk göğüs eti
2 adet kabak
1 adet havuç
2 adet kırmızı biber
1 çay kaşığı kekik
1/2 çay kaşığı karabiber
1/2 çay kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Rulo yapabilmek için tavuk göğüslerini hafifçe dövün. Yağ, kekik, karabiber ve tuz ile marine edip, 15 dakika bekletin. Kabak ve havucu jülyen keserek, haşlayın. Kırmızı biberleri közleyip, jülyen doğrayın. Tüm malzeme hazırlanınca, dövülmüş tavuk göğüslerinin içerisine dizerek rulo şeklinde sarın. 200 derecede ısıtılmış fırında 25 dakika pişirin. Arzu edilen kalınlıkta dilimleyip, domates sosuyla servis edin.

