



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ TAVUK DÜRÜM

- 4 adet lavaş
- 4 adet AYTAÇ ÇİFTLİK PİLİÇ Tabaklı Piliç Spesiyal But
- 1 buçuk yemek kaşığı soya sosu
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 dal taze biberiye
- Tuz ve çekilmiş tane karabiber
- Sebze sote için;
- 1 adet orta boy kabak (jülyen doğranmış)
- 1 adet orta boy havuç (jülyen doğranmış)
- 1 adet kırmızı etli biber (jülyen doğranmış)
- 1 adet çarliston biber (jülyen doğranmış)
- 1 adet orta boy soğan (ikiye bölünüp ince doğranmış)
- 1 diş sarımsak (ince kıyılmış)
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı sirke

1 Tavaya soğanı ve havuçları alın. Üzerine zeytinyağı ekleyerek sotelemeye başlayın. Soğanların rengi dönerken içine sirkeyi ekleyin ve hafifçe çekinceye kadar sotelemeye devam edin.

2 Havuçların üzerine biberleri ekleyerek 1-2 dakika kadar soteleyin. Son olarak kabakları ve sarımsağı ekleyerek 4-5 dakika daha soteleyin. Sebzeler yumuşayınca tavadan таба aktarın.

3 AYTAÇ ÇİFTLİK PİLİÇ Tabaklı Piliç Spesiyal But [?]ları parmak kalınlığında doğrayın. Tuz, çekilmiş tane karabiber ve biberiye ile harmanlayın, zeytinyağı koyduğunuz tavaya alın.

4 Orta ateşte rengi dönüp kızarmaya başlayınca kadar karıştırarak pişirin. Üzerine soya sosu ilave ederek 3 dakika daha soteleyin ve ocağı kapatın.

5 Lavaş ekmeğini tezgaha alın ortasına hazırladığınız sebze soteden üçte bir kadarını yayın.

6 Sebzelerin üzerine hazırladığınız AYTAÇ ÇİFTLİK PİLİÇ Tabaklı Piliç Spesiyal But [?]ların üçte birini yayın.

Lavaşı sağından ve solundan içeri doğru parmak kadar katlayın ve açıkta kalan ucundan rulo yapmaya başlayın.

7 Hazırladığınız ruloyu ortadan 2 parçaya bölün, servis tabağına alın. Diğer dürümlere de aynı işlemi yapın, ister salata isterseniz de patates kızartması ile servis yapın.

