



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ TAVUK

Gülen Akkaya

2 Adet Tavuk Göğüs Eti
1 Çay Bardağı Zeytinyağı
1/2 Adet Orta Boy Havuç
1 Adet Kabak
1 Adet Kırmızı Biber
100 ml Krema
1 Diş Sarımsak
8 Dilim Pastırma
İsteğe Bağlı Karabiber
1 Çay Kaşığı Köri

Sebzeleri şerit halinde kesip çok az haşlayalım. Tavukgöğsünü bıçak yardımıyla açalım ve içine sebzelerimizi yerleştirelim. Tavuğu rulo halinde saralım. Üzerine sıkıca pastırma sarıp, kürdan saplayalım ve önceden ısıtılmış fırına verelim. Ufak bir tencerede, zeytinyağına sarımsağı az kızartalım ve krema ekleyip, biraz karıştırıp köri ilave edelim. Verevine kesip servis yapalım.