



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SEBZELİ TAVUK ROSTO

<https://bakpilic.com.tr>

600 gr. tavuk göğüs eti  
1 su bardağı bezelye  
2 yumurta sarısı  
3 yemek kaşığı galeta unu  
3 yemek kaşığı zeytinyağı  
1 adet kırmızıbiber  
1 adet sarı biber  
1,5 çay kaşığı köri  
Tuz  
Karabiber  
Üzeri İçin:  
1 su bardağı mısır gevreği  
Maydanoz  
Tuz  
Karabiber

Tavuk etlerini mutfak robotunda kıyma haline getirin. Yumurta sarıları, galeta unu, tuz, karabiber, köri ve zeytinyağını ekleyip tekrar robotta karıştırın. Biberleri küp şeklinde doğrayın, bezelyeyle birlikte tavuk kıymasına karıştırın. Fırın tepsisine yağlı kağıt serin. Tavuk etli karışımı rulo haline getirip yağlı kağıt serili tepsiye yerleştirin. Mısır gevreklerini kırıntı haline getirin. Tuz, karabiber ve kıyılmış maydanozu ilave edip karıştırın. Rostonun üzerini bu karışımla kaplayın. 190 dereceye ayarlanmış fırında 45dk. pişirin.

