



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ TAVUK RULO

500 gram tavuk göğüs eti
2 çorba kaşığı galeta unu
2 adet yumurta sarısı
3 çorba kaşığı sıvı yağ
1 çay kaşığı köri
Tuz
Karabiber
Yarım sarı dolmalık biber
Yarım kırmızı biber
1 su bardağı bezelye
Üzeri için
1 su bardağı mısır gevreği
Bir tutam ince kıyılmış maydanoz
Tuz
Karabiber

Tavuk etini blender'da kıyma haline getirin ve bir kaba alın. Üzerine yumurta sarısı, galeta unu, sıvı yağ ve baharatları ekleyip iyice yoğurun. Küçük küçük doğranmış biberleri ve bezelyeyi de ekleyip yoğurmaya devam edin. Fırın tepsisine yağlı kağıdı serip tavuklu harcı üzerine koyun ve elinizle rulo şeklini verin. Üzeri için, mısır gevreğini elinizle bir kaseye iyice ufalayın. İnce kıyılmış maydanozu ve baharatları da ekleyip karıştırın. Bu karışımla tavuk rulonun üzerini kaplayın. Önceden ısıtılmış 190 derecelik fansız fırında 1 saate yakın pişirin. Fırından çıkarınca 5 dakika dinlendirdikten sonra dilimleyin.

