



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ TAVUKLU KAĞIT KEBABI

Emine Beder

350 gr. kuşbaşı tavuk eti filelik et tercih edilir)
1 orta boy havuç
1 orta boy kabak
2 orta boy patates
1/2 çay bardağı sıvı yağ
100 gr. bezelye (haşlanmış)
1 orta boy soğan
2-3 sivri biber
2 orta boy domates
tuz
karabiber

Tencereye sıvı yağı alalım. Etleri ekleyip suyunu bırakıp çekene dek kavuralım. Piyaz doğranmış soğanı ekleyip pembeleşene dek kavuralım. Tavla zarı iriliğinde doğranmış havuçları da ekleyip 2-3 dk. daha kavuralım. Kuşbaşı iriliğinde doğranmış kabak ve patatesleri, etlerin ve sebzelerin üzerini iki parmak aşacak kadar sıcak suyu ve tuzu ilave edip ağır ateşte etler ve sebzeler yumuşayana dek pişirelim. Yağlı kâğıtları 20-25 cm. büyüklükte kareler halinde keselim. Kebabı delikli kepece ile alarak kâğıtların bir taraflarına paylaşalım. Üzerine haşlanmış bezelyeleri, dilimlenmiş domatesleri ve sivri biberleri ilave edelim. Kâğıtların boş tarafını diğer taraf üzerine kapatalım. Kenarlarını 2 kez çevirip sıkıştırarak kapatalım. Kâğıtların üzerine hafifçe sıvı yağ sürelim. 200'de ısıtılmış fırında paketlerin üzeri renk değiştirene dek pişirelim. Paketleri fırından alıp ortalarını

Not: Arzuya göre alüminyum folyo ve parşömen kâğıtlarını üst üste birlikte kullanın.