



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ TAVUKLU KANEPELER

- 4 adet tavuk göğüs
- 4 yemek kaşığı tereyağı
- 4 yemek kaşığı doğranmış sarımsak
- 1 tatlı kaşığı susam yağı
- 2 tatlı kaşığı soya sosu
- 2 yaprak marul
- 3 adet fesleğen yaprağı
- 3 adet nane yaprağı
- ½ adet salatalık
- 1 demet taze kişniş
- 1 paket pirinç yufkası
- ½ adet havuç

Tavukları bir kaba alıp, tereyağı, susam yağı, sarımsak ve soya sosunu karıştırıp üzerine dökün. Üzerini örtüp 20 dakika kadar marına edin. Tavadaki tavukları pişirdikten sonra şerit şeklinde kesin. Marulu, salatalığı, ve havucu jülyen şekilde kesip bir kenara alın. Büyük bir kabın içerisine sıcak su koyun. Pirinç yufkalarını teker teker sıcak suya 1-2 saniye batırın. Yufkanın 1/3 kısmına doğranmış marul, kişniş, nane, fesleğen, havuç ve salatalığı koyun. Üzerine tavukları yerleştirin. Börek gibi sarın ve 4 santim kalınlığında kesin. Yanına sarımsaklı soya sosu ile servis yapın.

