



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

SEMİZOTLU TAVUK BOHÇASI

250 gram hindi biftek
4 orba kaşığı zeytinyağı
1 adet küçük boy soğan (ince kıyılmış)
5 adet mantar (dilimlenmiş)
Yarım demet semizotu
1 su bardağı kaşar peyniri
Tuz
Karabiber

Semizotlarını ayıklayıp iri doğrayın. Isıtılmış yağda soğanları yumuşayınca kadar karıştırarak soteleyin. Mantarları ilave edip 2-3 dakika daha soteleyin. Tuz ve karabiber ekleyin. Ateşten alın. Mantarlı harca semizotlarını ilave edip harmanlayın. Etlere karabiber serpin. Uzunluğu 30 santim olan 4 adet alüminyum folyo hazırlayın. Her bir folyoyu ikiye katlayın. Ortalarına etleri yerleştirin. Her bir hindi bifteğin ortasına hazırladığınız harcı paylaşın. Rulo şeklinde sarın. Alüminyum folyoyu da rulo yapılmış etin üzerine sıkıca sarıp kenarlarını burarak kapatın. Hazırladığınız folyoya sarılı paketleri yağlanmış fırın tepsisine yerleştirin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 30 dakika pişirin. Etleri alüminyum folyodan çıkarın. Sıcak servis yapın.