



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEMİZOTLU TAVUK BOHÇASI

8 dilim tavuk biftek
2 demet semizotu
15 adet mantar
1,5 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
2 soğan
2 kahve fincanı Ravika zeytinyağı
3 çorba kaşığı soya sosu
tuz
karabiber

Semizotlarını ayıklayıp yıkayın ve incecik kıyın. Soğanı rendeleyin ve bir tencerede Ravika zeytinyağı ile soteleyin. Semizotunu ve mantarı ekleyin ve suyunu çekene kadar kavurun. Ateşten alırken soya sosu ve kaşar peynirini ekleyin ve karıştırın. Alüminyum folyoyu yayın. Üzerine tavuk bifteği koyup, ortasına bir kaşık hazırladığınız harçtan yayın. Uçlarını karşılıklı ortada birleştirin. Folyoya sardıktan sonra folyonun uçlarını birleştirerek bağlayın, ters çevirin ve tepsiye yerleştirin. Diğer bifteklere de aynı işlemi uygulayın. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında pişirin. Fırından çıkarın, folyoyu açın ve tavuk bohçalarını ikiye bölün. İsteğe göre pilav veya salata ile servis yapın.