



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOĞUK TAVUK RULOSU

Malzemeler:

- 1 adet tavuk
- 1 adet soğan
- 2 adet havuç
- 3 adet kepekli lavaş
- 10-15 adet yeşil fıstık
- 1 çorba kaşığı kuş üzümü
- 2 çorba kaşığı galeta unu
- Tuz karabiber
- Yarım tabaka yağlı kağıt
- 2-3 çorba kaşığı tavuk suyu

Hazırlanışı:

Tavuğu temizledikten sonra soğan ve havuçla tuzlu suda haşlayın. Haşladığınız tavuğu kemiklerinden ayırın. Derisiyle birlikte fındık büyüklüğünde doğrayın. Tavuğun küçük doğranmış etlerini, havuç kabukları, soyulmuş fıstık, kuş üzümü ve karabiberle birlikte karıştırın. Bu karışıma 2-3 çorba kaşığı tavuk suyu ilave edin ve karıştırın. İkiye katlanmış yağlı kağıdın üzerine galeta ununu serpin ve üzerine hazırladığınız karışımı dökün. Yağlı kağıdı sıkıştırarak sarın ve 5-6 cm çapında rulo haline getirin, uçlarını bükerek sıkıca bağlayın, Ruloyu buzdolabında 1 gece bekletin, ertesi gün dilimler halinde kesin. İsterseniz kepekli lavaşlara sararak dürüm yapıp servis edebilirsiniz.