



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAHİNLİ TAVUK RULO

- 4 adet tavuk şinitel
- 4 dilim pastırma
- 1 ay kaşığı tuz
- 1 ay kaşığı karabiber
- 1 ay bardağı tahin
- 1 diş sarımsak
- 1 ay kaşığı toz kırmızı biber
- 2 orba kaşığı susam

Şinitellerin iki yüzü tuzlanır ve karabiberlenir, kenarına pastırma konur, kenarlarından katlayarak rulo yapılır. Tahin, ezilmiş sarımsak ve toz biber çırpılır. Rulolar bu karışıma batırılır, sonra susama bulanır. Yağılı kağıt serilmiş fırın tepsisine dizilir. 200 derece fırında 25 dakika pişirilir.