



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK BİFTEK RULO

8 parça tavuk biftek
250 gram tavuk kıyma
1 soğan
1 havuç
1 salçalık kırmızı biber
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı kimyon
1 çay bardağı haşlanmış bezelye
1 yemek kaşığı domates salçası
1 su bardağı su
1 yemek kaşığı tereyağı
100 gram ıspanak
2 çay kaşığı tuz

Soğan ile havucu rendeleyin.

Kırmızı biberi küçük küpler şeklinde doğrayın.

1 çay kaşığı karabiber, kimyon, tuz ve tavuk kıymayı derin bir kaptan yoğurun.

1 çay bardağı bezelye ve ince kıyılmış ıspanağı ilave edin.

Tavuk bifteklerin içine hazırladığınız harcı paylaştırıp rulo şeklinde sarın. Kenarlarını kürdanla tutturun.

İçlerini doldurduğunuz tavuk biftekleri tereyağı ile yağladığınız tepsiye dizin.

Salçayı 1 su bardağı su ile karıştırın.

Tavuk bifteklerin üzerine dökün.

Önceden ısıtılmış 180 dereceye ayarlı fırında 20-25 dakika pişirin.

Fırından çıkardıktan sonra kürdanları çıkarıp dilimleyin.

