



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK BUDU SARMASI

6 adet tavuk budu
1 orba kaşığı hardal
6 adet mantar
1 adet büyük havuç
6 dilim kaşar peyniri
1.5 ay bardağı zeytinyağı
1.5 su bardađı su

Tavuk butlarının kemiklerini çıkartıp, butları satır ya da bıçakla inceltelim. İlerine hardal sürelim. Mantarları ikiye bölüp havucu dilimleyelim. Sebzeleri tavuğun içine yerleştirip kaşar peyniri dilimini de koyalım ve rulo şeklinde sarıp kürdanla tutturalım. Zeytinyağını tavada kızdıralım, hazırladığımız tavukları içine atıp çevirerek kızartalım. Kızarttığımız tavukları tencereye alalım, kızartırken kullandığımız yağı üzerinde gezdirelim. Suyu da ekleyip, kısık ateşte tavuklar suyunu çekene kadar pişirelim. Sıcak olarak servis yapalım.