



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK GÖĞSÜ RULO

Kullanılacak malzeme (5 kişilik) :

750 gram tavuk göğsü,
50 gram jambon,
50 gram füme edilmiş dil,
50 gram margarin yağı,
1 küçük domalan,
1-2 adaçayı yaprağı,
yeteri kadar tuz ve karabiber.

Yapımı:

Her tavuğun göğsünü ikiye böldükten sonra bunları dövme tahtasının üstüne oturtmalı ve hafifçe dövmeli. Sonra bu göğüs dilimlerinin üzerlerine sırasıyla birer jambon dilimi, birer dil dilimi ve dilimlenmiş domalandan birkaç dilim oturtmalı. Sonra tavuk göğüslerini içindikilerle birlikte bir rulo gibi sarmalı ve açılmamaları için birer kurdanla tutturmalı. Pyrex bir kayık tabağa yağla adaçayı yapraklarını koyup kabı ateşe oturtmalı. Yağ ısınca tavuk göğsü sarmalarını pyrex kabın içine oturtmalı ve vakit vakit çevirerek her yanlarını nar gibi kızartmalı. Etler kızarıncaya kabın ağzını örterek tavuk göğsü rulolarını vakit vakit çevirerek iyice pişirmeli. Gerekirse bir-iki kaşık su veya tavuk suyu katmayı unutmamalı. Tavuk göğüsleri pişince pyrex kabı ateşten alıp sofraya götürmeli ve sıcak sıcak servis yapmalı.
