



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK ROSTO

2 adet tavuk bonfile
200 gram bezelye
2 adet orta boy patates
1 adet havuç
3 çorba kaşığı sıvıyağ

Bezelye, küçük doğranmış patates ve havuçları sıvıyağda çevirin. Yarısını ayırıp, kalan yarısını iyice pişirin. Kasaba, 2 tavuğun kalça etlerini uzun dilimler halinde kestirin. Bu parçaları mutfak tezgahının üzerine yan yana serin. Ortasına sebzeli karışımı koyup, rulo şeklinde sarın. Bir fileyi de dağılmaması için etrafına sarın. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 45 dakika pişirin. Rostoyu sebze garnitürü ile birlikte servis yapın.

