



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

RULO TAVUK

<https://www.sagliklitavuk.org>

Kemikleri çıkartılmış bütün tavuk
Garnitür
Közlenmiş Kırmızı Biber
Jambon
Rendelenmiş Kaşar
Kırmızı Biber
Tuz
Kekik

Tavuğun derisi ile birlikte kemiklerini çıkartarak bir bütün et haline getirin ve ezerek inceltin.

Baharatlarla tatlandırın.

Közlenmiş biberi etin üzerine yerleştirin. Üstüne jambonları dizin. Kaşar peyniri ve garnitürden biraz ekleyin.

Yağlı kağıdın yardımı ile rulo yaprak tepsiye koyun.

200 derecelik fırında ilk 15 dakika kadar bu kağıtla pişirin. 15 dakika sonra kağıdın üst kısmını alarak 25 dakika kadar kızarmasına izin verin.

