



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK RULO

Sahrap Soysal

- 4 adet tavuk göğüs eti
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- İç harcı için:
- 3 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı köri tozu
- 1 çay kaşığı kırmızı toz biber
- 1 demet maydanoz
- 1 demet dereotu
- 4 ince dilim (10 x 10 cm) taze kaşar peyniri
- Kızartmak için:
- 1 yemek kaşığı un
- 4-5 adet etimek (2 yemek kaşığı galeta unu da kullanabilirsiniz)
- 1 adet yumurta
- ½ su bardağı sıvıyağ

Kemiksiz tavuk göğüs etini kasapta dövdürerek iyice inceltin. (evinizde bir bıçağın kalın sapıyla döverek de inceltebilirsiniz) Etleri bir ortalı defter kalınlığına getirip ortadan ikiye bölerek 8 parça et elde edin. Üzerlerine tuz ve karabiber serpip bir kenarda bekletin.

Diğer taraftan, iç harcını hazırlamak için; sarımsakları, pirinç tanesi büyüklüğünde doğrayın. Üzerine incecik kıydiğiniz maydanoz ve dereotunu ekleyip köri ve kırmızı biberi serpiştirdikten sonra karıştırın.

Hazırladığınız iç harcını tavuk etlerinin uçlarına paylaştırın. Üzerlerine birer dilim kaşar peyniri koyup sıkıca sararak rulo haline getirin. Kürdanlar ruloları 2-3 yerinden tutturun. (Böylece tavuk ruloları pişerken açılmaz.)

Diğer taraftan, etimekleri robotta çekip bulgur tanesi büyüklüğüne getirdikten sonra bir tabağa aktarın. (etimek yerine galeta unu da kullanabilirsiniz)

Bir başka çukur tabağa yumurtayı kırıp çatalla iyice çırpın. Unu da bir tabağa yerleştirin. Sıvıyağı orta boy bir tavada kızdırın.

Rulo tavukları önce una sonra yumurtaya buladıktan sonra son olarak etimeklere ya da galeta ununa batırın. Ruloları kızgın yağda, altın sarısı oluncaya kadar çevirerek kızartın. Üzerine kağıt havlu serili bir tabağa alın.

Biraz ılık hale gelmelerini bekleyip kürdanlarını çıkarın. Keskin bir bıçakla ortadan kesip sebze garnitürüyle servise sunun.

İsterseniz tavukları un, yumurta ve galeta ununa buladıktan sonra üzerine fırın kağıdı serilmiş bir fırın tepsisine yan yana yerleştirin. Üzerine 3-4 yemek kaşığı sıvıyağ gezdirip 175 dereceye ayarladığınız fırında 40 dakika kadar pişirin. Böylece diyet bir yemek hazırlamış olursunuz.