



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

TAVUK SARMA

500 gr tavuk göğsü
2 yemek kaşığı tereyağ
1/2 çay bardağı susam
1/2 demet kıyılmış maydanoz
bir tutam tuz, karabiber, kekik, kırmızı biber

İnce kıyılmış maydanozu , tereyağını, baharatları ve susamı güzelce karıştırın.Elde ettiğiniz bu harci tavuklar arasında bölüştürün ve güzelce harcı göğsün içine yayın. Daha sonra göğüsleri rulo şeklinde sarın ve 2 şer santim aralıklarla kesin ve çöp şişlere bu parçaları yerleştirin. İster fırında ister ızgarada pişirin. Sebzeye veya pilav üstü sıcak servis yapın.

[ML® Tavuklu Lahana Sarması için tıklayın](#)