



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK SARMASI (KARADENİZ)

6 kişilik
200 gram tavuk göğsü
200 gram havuç
200 gram kabak
100 gram yeşil zeytin
200 gram mantar
100 gram maydanoz
6 adet yumurta
250 gram tereyağı
50 gram kekik
1 tatlı kaşığı tuz
10 gram karabiber
1 diş sarımsak

Havucu, kabağı, mantarı, soğanı, maydanozu küçük küçük doğrayın, yeşil zeytini çekirdeklerini çıkarıp malzemeye ekleyin. Karışımı bir tavada kavurun. Tavuk göğsünü kemiklerinden ayırın. Bütün malzemeleri, içini açtığınız tavukların içine yerleştirin. Tuz ve biberi ilave edip tavuğun açılan kısmını kapatın. Tavaya 25-30 gram kadar yağ koyarak hafif ateşte kızartın. Yumurtaları ayrı bir kaptan kırın ve çırpın. Yumurtaları omlet biçiminde ince olarak pişirin. Tavuğu, servis tabağına yerleştirdiğiniz yumurtanın üstüne yerleştirin.