



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK SARMASI

4 adet kemiksiz tavuk göğsü
1 su bardağı kaşar peyniri rendesi
1 çay kaşığı karabiber
1 su bardağı un
1 adet yumurta

Kemikleri çıkarılmış ve inceltmiş tavuk göğüslerini mutfak tezgahına yayın. Kaşar peyniri rendesini karabiberle karıştırın. Tavukların içine bu harcı paylaştırıp rulo biçiminde sarın. Açılmaması için kürdanla tutturun. Önce una, sonra yumurtaya bulayın. Sıvı yağı kızdırın. Tavukları içine atın, çevirerek kızartın. Kürdanları çıkararak servis yapın.
