



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TAVUK SARMASI

4 adet tavuk bonfile  
1 su bardağı konserve bezelye  
2 adet patates  
3 adet havuç  
Beşamel sos:  
2 yemek kaşığı un  
2 su bardağı süt  
50 gr tereyağı  
Üzeri için:  
1 paket dil peyniri  
Etleri marine etmek için:  
1 su bardağı süt  
1 yemek kaşığı sıvı yağ  
1 çay kaşığı tuz  
1 çay kaşığı karabiber

Bonfileleri doverek inceltin. Marina malzemelerini karıştırıp bonfilleri sosun içinde birkaç saat buzdolabında bekletin. Havuç ve patatesin kabuklarını soyup küçük küp şeklinde doğrayın. Tencereye 1 su bardağı su koyup yumuşayınca kadar haşlayın. Suyunu süzüp bezelyelerle birlikte karıştırın. Etleri marina sosun içinden çıkartıp süzün. Etin bir parçasının içine hazırlanmış içten bir miktar koyup rulo şeklinde sarıp fırın tepsisine koyun. Tavaya tereyağını eritip içersine un ilave edip rengi değişene kadar kavurun. Süt ve tuz ilave edip karıştırarak pisirin. Tepsideki tavuk ruloların üzerine eşit şekilde dokun. Dil peyniri veya kasar peyniri koyup 200C° derece önceden ısıtılmış fırında üzeri kızarana kadar pisirip sıcak servis yapın.