



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK SARMA

600 gram tavuk göğüs eti
2 adet kırmızı dolmalık biber
1 soğan
4 diş sarımsak
4 dal maydanoz
1 çorba kaşığı tereyağı
Tuz
Karabiber, kimyon, kırmızı pul biber

Tavuk etini ince dövüp hazırlayın. Derin bir yoğurma kabın içine ince dilimlenmiş biberi, kıyılmış maydanozu ve sarımsağı ekleyip karıştırın. Üzerine baharatları, rendelenmiş soğanı katın. Bu karışımı dövülmüş tavuk etlerinin içine sarıp şekil verip buzdolabında 15 dakika kadar dinlendirin. Daha sonra ızgara olarak pişirin ya da tavada pişirin. Sıcakken hemen fırın kabına alıp 180 derecedeki fırında 15 dakika daha pişirin. Servis yapmadan önce dilimleyip sıcak olarak ikram edin.