



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TAVUK WRAP

400 gram jülyen kesim tavuk göğsü  
1 adet soğan  
1 adet kapyra biber  
1 adet çarliston biber  
20 gram rendelenmiş kaşar  
Dilediğiniz baharat  
Marketten lavaş alın

Bir tavaya bir yemek kaşığı zeytinyağı dökün.  
Arından jülyen kesim tavukları koyun pişirin.  
Tavuklara isterseniz köri, karabiber tarzı baharatlar atın.  
20-30 dakika pişirdikten sonra bir tabağa boşaltın.  
Sonra aynı tavaya soğanı yarım ay şeklinde kesin biberleri uzun uzun kesip koyun.  
Çok az piştikten sonra marketten aldığınız lavaşı tost makinesinde 2 dakika ısıtıp içine tavuk, kaşar ve diğer sebzeleri koyun.  
Dürüm şeklinde sarın ve sardığınız tavuk dürümü tost makinesinde bastırın.

