



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK WRAP

2 adet tavuk göğsü, dilimlenmiş
4 adet lavaş veya tortilla ekmeđi
1 adet kırmızı biber, ince dilimlenmiş
1 adet yeşil biber, ince dilimlenmiş
1 adet orta boy domates, dilimlenmiş
1 adet kırmızı soğan, ince dilimlenmiş
1 su bardağı rendelenmiş cheddar peyniri
1 su bardađı marul veya roka
2 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
Tuz
Karabiber
İsteğe bağlı: salsa sos, yoğurt sosu veya acı sos

Tavuk göğsü dilimlerini tuz ve karabiberle marine edin.
Bir tavada sızma zeytinyağını ısıtın ve tavuk dilimlerini tavada pişirin, tamamen pişene kadar çevirerek kızartın.
Pişen tavukları ocaktan alın ve bir kenara alın.
Lavaşları veya tortillaları düz bir zemine yayın. Her birinin üzerine marul veya roka yerleştirin.
Üzerine pişirdiđiniz tavuk dilimlerini yerleřtirin.
Ardından ince dilimlenmiş kırmızı biber, yeşil biber, domates ve kırmızı soğanı ekleyin.
Üzerlerine rendelenmiş cheddar peynirini serpin.
Son olarak, iç malzemelerinizi sardığınız lavaşları veya tortillaları rulo şeklinde sarın.
Tavuk wrap'leri dilimleyerek servis tabađına yerleřtirin.
İsteğe bağlı olarak yanında salsa sosu, yoğurt sosu veya acı sos gibi soslarla servis yapın.

