



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU ETLİ RULOLAR

Malzemeler:

- 1 adet tavuk göğüs bonfile
- 250 gram dana kıyma
- 1 çay bardağı konserve bezelye
- 2 diş sarımsak
- Karabiber tuz köri
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı yoğurt

Hazırlanışı:

Kasabınızda tavuk göğüs bonfileyi ince kestirip bütün olarak dövdürün. Kıymanın içine dövülmüş sarımsak, tuz, yoğurt, köri, karabiber katıp yoğurun. Bonfilenin üzerine kıymayı ince olarak yayın. Üzerine bezelyeleri serpin. Kıvrarak sıkıca rulo haline getirin. Streç filme sarıp, buzlukta birkaç saat dondurun. Çıkarıp bir parmak kalınlığında dilimler halinde kesin. Izgarada veya zeytinyağı konmuş teflon tavada kızartıp servis yapın.
