



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU KÖZ BİBER DOLMASI

<https://www.sagliklitavuk.org>

500 gr derisiz ve kemiksiz kalça eti
1 küçük boy kabak
1 yemek kaşığı tereyağı
1,5 yemek kaşığı un
2 - 2,5 su bardağı süt
4 adet konserve közlenmiş biber
2 yığma yemek kaşığı kaşar peyniri
2 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz
Kekik
Karabiber
Tatlı kırmızı biber

Tavukları kuşbaşı doğrayıp kapağı kapalı tavada zeytinyağıyla yaklaşık 15-20 dk. pişirin. Son 5 dk tuz ve kekik ekleyin, karıştırıp kapatın.
Beşamel sosu hazırlayın. Tereyağında unu kavurun. Unun kokusu değişip hafif sararınca, sütü koyuluğuna göre kontrollü ekleyin. Çırpıcı ile karıştırın. Rendelenmiş kabağı, bir çimdik tuz ve karabiberi ekleyin. Çırpıcı ile karıştırmaya devam edin. Göz göz kaynamaya başlayınca kapatın.
Kavurduğunuz tavuklara hazırladığınız kabaklı beşamel sosu ekleyin. Konserve közlenmiş biberlere hazırladığınız karışımı doldurup yağlanmış borcama dizin. Üzerine rendelenmiş kaşar peyniri ve tatlı kırmızı biber serpip, 180 derece turbosuz fırında kaşar peyniri kızarana dek pişirin.

