



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU PİZZA

Sağlıklı Tavuk Bilgi Platformu

2 Büyük tavuk fileto (Dövlerek inceltiştir)

2 Adet Yufka

1 Yumurta beyazı

1/2 Kase galeta unu

3 Ad Közlenmiş kırmızı biber

200 Gr. Mantar

200 Gr. Rendelenmiş dil peyniri

Tavukların Sosu:

1 Yemek kaşığı yoğurt

1-2 Dal biberiye

2-3 Diş sarımsak

1 Yemek kaşığı zeytinyağı

Tuz

Karabiber

Domates sosu

1-2 Ad Domates

1 Tatlı kaşığı domates biber salçası

2-3 Diş sarımsak

1 Yemek kaşığı sirke

Az miktarda temizlenmiş siyak zeytin

1 Yemek kaşığı süt

1 Yemek kaşığı zeytinyağı

Tavukların sosu için bir kasede yoğurt, zeytinyağı, biberiye, karabiber, tuz ve dövülmüş sarımsak çırpılır. Bu sos tavukların iki yüzüne de yedirilir.

Yufka masaya serilir, ortasına soslanmış tavuk yuvarlak şekilde (pizza gibi) olacak şekilde yerleştirilir. Tavuk yufka ile tek kat sarılır, fazlalık yufka kesilir. Yufka ile sarılmış tavuğun kenarları pizza kenarı gibi olacağı için kenarlara önce yumurta beyazı sonra galeta unu sürülür. Üzerine dilimlenmiş mantar ve közlenmiş, küp küp doğranmış kırmızıbiber yerleştirilir. 180 °C'lik fırına verilir.

Bu sırada domates sos hazırlanır. Tavaya 1 yemek kaşığı zeytinyağı eklenir, dövülmüş sarımsak atılıp biraz karıştırılır. Daha sonra robotta çekilmiş domates, salça, sirke, az miktarda zeytin ve tuz eklenir. Biraz kavrulduktan sonra 1 yemek kaşığı süt eklenir. Domatesler iyice eriyince ocaktan alınır.

Fırındaki tavuğun üzerine mantarlar hafif suyunu bıraktıktan sonra domates sosu eklenir. Pişmeye yakın üzerine rendelenmiş dil peyniri serpilir ve servise hazırlanır.

