



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU SIRON

- 1 adet tavuk göğsü
- 2 adet yufka
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı tuz
- İç Sosu İçin:
- ½ çay bardağı sıvı yağ
- 1 tatlı kaşığı kekik
- 1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
- 1 çay kaşığı tuz
- Üzeri İçin:
- 1 kase süzme yoğurt
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 3 yemek kaşığı domates püresi
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- ½ çay bardağı su

İç sosunun malzemelerini bir kaptaki karıştırın. Yufkanın birini açıp içine sosu sürün. Yufkanın ucunu ve yanlarını katlayıp tavuğun yarısını katladığınız kısma koyun ve rulo yapın. İki parmak aralıklarla kesip küçük bir fırın kabına dizin. Diğer yufkaya da aynı işlemi yapıp, önceden ısıtılmış 180 derece fırında üzeri kızarıp ktır ktır olduğunda fırından çıkarın. O sırada sos tavasına yağı ve salçayı alıp kavurun. Domates sosunu da koyup pişirin. Fırından çıkardığınız sironu bir tabağa alıp önce yoğurt ardından hazırladığınız sosu dökün.

