



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAZE FASULYELİ PİLİÇ SARMA

<https://migros.com.tr>

200 gr. taze fasulye
3 parça tavuk göğsü
1 fincan sızma zeytinyağı
Tuz
Karabiber
4 adet domates
1 adet soğan
1 demet taze soğan

1. Öncelikle tavuk göğüs etlerini ince ince filetoluk parçalara ayırın.
2. Diğer tarafta zeytinyağında kuru soğanları, taze soğanları ve domatesleri soteleyin.
3. Üzerine tuz ve karabiberini de ekleyin.
4. Hazırladığınız bu içten göğüs fileto parçalarının içine koyarak sarın.
5. Taze fasulyeleri de ayıklayarak tavada soteleyin ve taze soğanın yeşil kısımları ile 4 fasulyeyi birleştirerek bağlayın.
6. Tavuk dolmalarının aralarına fasulye demetlerini dizin ve önceden ısıtılmış fırında 40-45 dakika pişirin.

