



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAZE FASULYELİ PİLİÇ SARMA

200 g. taze fasulye
3 parça tavukgöğsü
4 adet domates
1 adet kuru soğan
1 demet taze soğan
Karabiber
Tuz
2 yemek kaşığı yağ

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

