



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TON BALIKLI TAVUK RULO

500 gr tavuk göğüs eti
150 gr kuru soğan
150 gr patlıcan
150 gr domates
100 gr taze börülce
100 gr konserve ton balığı
100 gr ekmek
1 adet yumurta
1 çay bardağı süt
1 çorba kaşığı Fesleğen
1 çorba kaşığı Maydanoz
2 diş Sarımsak
3 çorba kaşığı margarin
Tuz
Karabiber

Ekmeğin kenarlarını aldıktan sonra sütte yumuşatın. 2 adet fileto elde edecek şekilde tavuk göğsünün kemiklerini çıkartarak kesin. Tavuk göğsünü et dövücü ile hafifçe dövün.

Süt ile yumuşattığınız ekmeği elinizle hafifçe sıkın. Ayrı bir kabin içinde, yağın süzdüğünüz ton balığını ufaladığınız ekmek, 1 çorba kaşığı doğranmış fesleğen, maydanoz, dövülmüş sarımsak, 1 adet yumurta, bir tutam tuz ve karabiber ile karıştırın.

Tavuk göğüslerini bıçakla açıp inceltin. Üzerine tonbalıklı karışımı paylaştırıp kapatın. Tonbalıklı karışımla doldurduğunuz tavuk göğüslerine rulo şekli verip mutfak ipi ile bağlayın. İçi doldurulmuş tavuk ruloyu soğuk olarak tencereye aktarıp üzerine sana yağı gezdirin. Tencerenin kapağını kapatıp 10 dakika her iki tarafını da kızartın. Doğradığınız kuru soğan ve domatesi tencereye ekledikten sonra 15 dakika daha pişirin.

Tavada küp kesilmiş patlıcan ve doğranmış börülceyi 2 çorba kaşığı sana yağı ile soteleyin. Birkaç dakika sonra ocaktan alıp sebzeleri tavuk rulosuna ekleyin.

Tonbalıklı tavuk ruloyu dinlendirdikten sonra dilimleyin ve sebzelerle birlikte servis yapın.

