



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÜÇ SOSLU PİLİÇ RULO

www.beypilic.com.tr

Piliç Göğsü 1 Adet
Ispanak 50 gr
Havuç 50 gr
Soğan 1 Adet
Sarımsak 1 Diş
Tuz 1 Tutam
Karabiber 1 Tutam

Ispanak, havuç, soğan ve sarımsak ayrı bir şekilde kavurulur. Piliç göğsü ince bir şekilde açılır. Hazırlanan ıspanak ve havuçtan oluşan ikili spatula yardımı ile piliç göğsüne sıvanır ve sarılır. Sonrasında 180 C° fırında kızartılır ve ekşi tatlı avokado ve tatlandırılmış brokoli ile servis yapılır.

