



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİN SOSLU TAVUK

1 adet tavuk göğüs eti
1 çorba kaşığı tereyağı
1 çay bardağı çekirdeksiz yeşil zeytin
6 çorba kaşığı zeytinyağı
5 yaprak fesleğen
5 adet ıspanak yaprağı
4 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı hardal
Yarım limon suyu
Tuz
Karabiber

Tavuk etinin den ince dövülmüş 4 adet fileto çıkartıp ince bir şekilde dövün. İsterseniz dövülmüş olarak alın. Mutfak robotunun içine sarımsak, yeşil zeytin, fesleğen ve ıspanak yaprakları koyup çekin. Bu karışımdan 1 çorba kaşığı ayırıp kalanını tavuk etlerinin üzerine paylaşdırıp sürün. Daha sonra tavuk etlerini rulo halinde sarıp hazırlayın. İsterseniz fırında isterseniz tavada üzerine tereyağı koyarak kızartın. Ayırdığınız zeytinli karışımın üzerine zeytinyağını ve hardalı ilave esip tekrar karıştırın. Üzerine limon suyu tuz ve karabiber ekleyip sos olarak hazırlayın. Kızarmış tavukları servis yaparken tabağa gezdirin.