



Roulée De Chou Au Poulet

Tavuklu Lahana Sarması



1 kg. De chou aux feuilles fines
1 poitrine de poulet désossées
2 tasses de riz
1 oignon grand
1/2 bouquet de persil
1/2 bouquet d'aneth frais
1 cuillère à café de menthe séchée
1 cuillère à café de poivre noir
1 cuillère à soupe de pâte de tomate
1/2 cuillère à soupe de pâte de piment
1,5 tasse de thé d'huile de tournesol
1 cuillère à café de sel

- # Séparez toutes les feuilles de chou. Laissez bouillir dans l'eau salée. Passez dans l'eau froide.
- # Mettez dans un bol, les oignons coupé finement, rajoutez du sel et mélangez pour ramollir les oignons.
- # Rajoutez de la pâte de tomate et de la pâte de piment, du riz lavé et filtré et de la poitrine de poulet finement coupé. Mélangez le contenu.
- # Rajoutez du persil finement haché, de l'aneth, de la menthe séchée, du poivron noir et de l'huile. Mélangez les ingrédients sans détériorer puis rajoutez 2 tasses d'eau.
- # Coupez les feuilles de chou à la taille d'une main.
- # Mettez du mélange sur la feuille de chou. Fermez les côtés gauches et droite, puis du haut en bas puis serrez dans votre paume pour éliminer le gonflement.
- # Préparez tous les roulées de cette manière puis mettez dans une casserole. Rajoutez 2 tasses d'eau puis laissez cuire pendant 35 minutes à moyenne température.

N-B; Vous pouvez préparer du roulé de chou noir avec les même quantité.