



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

ANTEPFISTIKLI BUĞDAYLI TAVUK DOLMASI

2 adet tavuk göğsü
4 çorba kaşığı antepfıstığı
50 gr tavuk kıyması
6 yemek kaşığı sıvı yağ
1 kase aşurelik buğday
2 adet kırmızı biber
1 adet kuru soğan
1 tutam fesleğen
3 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı toz kırmızı biber

Tavaya 2 yemek kaşığı sıvı yağı koyalım. Soğanları kavuralım. Kıydığımız fesleğenleri de ekleyelim. Kavurmaya başlayalım. Kırmızı biberleri ocak üzerinde közleyelim. Biberleri haşladığımız buğdaylarla beraber tavaya ilave edelim. Tuz ve antepfıstığı ekleyelim. Dövülmüş tavuk göğsünü kaba alalım. Üzerine hazırladığımız malzemeden koyalım. Buzdolabı poşetine dizelim. Malzemeleri etlerin üstüne pay edelim. Poşeti yuvarlayıp dolma görünümünü verelim. Ters halde tepsiye yerleştirelim. Fırını 180 dereceye ayarlayalım ve pişirelim.

