



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ARPALI PİLİÇ (MİKRODALGA)

4 piliç (her biri yaklaşık 500 g, yıkanıp, kurulanmış)  
1/2 tatlı kaşığı tuz  
100 g arpa  
30 g (2 çorba kaşığı) tuzsuz tereyağı  
1 küçük soğan (doğranmış)  
1 kırmızı dolmalık biber (sap ve çekirdekleri temizlendikten sonra, ince doğranmış)  
1 diş sarımsak (ince kıyılmış)  
1/2 tatlı kaşığı kekik  
bir tutam kırmızıbiber

Ateşe dayanıklı bir kâseye 25 cl (1 su bardağı) ılık su koyup tuzun yarısını serpererek, kâseyi fırına verin ve % 100 ısıtılmış fırında 2 dakika ısıtın. Kâseyi fırından alıp, arpaları ekleyerek yeniden fırına verin ve arpaları aynı sıcaklıkta 5 dakika pişirin. Karıştırıp, 4 dakika daha aynı sıcaklıkta pişirdikten sonra kâseyi fırından alarak üstünü plastik filmle örtün ve bir kenarda 10 dakika bekletin. Plastik filmi alıp, peynir rendesini serpererek, karıştırın.

Başka bir ateşe dayanıklı kâseye tereyağının yarısını koyup kâseyi fırına vererek, % 100 ısıtılmış fırında tereyağı eriyinceye kadar (30 saniye) bekletin. Kâseyi fırından alıp soğanlar, dolmalık biber parçaları, sarımsaklar ve kekiği ekleyerek, karıştırın. Kâseyi fırına verip karışımı % 100 ısıtılmış fırında 1 dakika pişirin. Kâseyi fırından alıp mantarları ve kalan tuzu ekleyerek iyice karıştırın ve kâseyi yeniden fırına verip, karışımı, % 100 ısıtılmış fırında 2 dakika pişirin. Sonra kâseyi fırından alıp, içindeki karışımı, öbür kâsedeki arpalara karıştırın.

Elde ettiğiniz arpalı harcı, piliçlerin göğüs boşluklarına, gevşek biçimde doldurup, piliçlerin göğüs boşluklarını diki. Butlarının iki ucunu çaprazlama üst üste getirip bağlayın. Sonra göğüs yanları üstte bakacak ve kanatların uçları sırtlarının altında kalacak biçimde birer plastik film içine koyup (film içinde piliçlerin göğüsleri yukarı bakmalıdır), fırın tepsisine yerleştirin ve tepsiyi fırına vererek, piliçleri % 100 ısıtılmış fırında 12 dakika (her 4 dakikada bir altüst edin) pişirin.

Tepsiyi fırından alıp, plastik filmleri çıkararak atın. Kalan tereyağını ateşe dayanıklı bir kâseye koyup, kâseyi fırına vererek, tereyağı eriyinceye kadar (30 saniye) bekletin. Kâseyi fırından alıp, erimiş tereyağını mutfak fırçasıyla piliçlerin üstlerine sürerek, kırmızıbiberi serpin. Piliçleri yeniden göğüs yanları yukarı bakacak biçimde fırın tepsisine yerleştirip, tepsiyi fırına vererek, göğüsleri % 100 ısıtılmış fırında 12 dakika (her 4 dakikada bir altüst edin) pişirin. Tepsiyi fırından alıp piliçleri 5 dakika bir kenarda beklettikten sonra servis yapın.