



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ASMA YAPRAĞINDA TAVUK SARMA

500 gr. tavuk göğsü
300 gr. asma yaprağı
2 adet kırmızı biber
2 adet domates
1 kase mantar
2 çor. kaşığı margarin
1 tatlı kaşığı tuz-karabiber
3 su bardağı pirinç
1 adet soğan
1 adet havuç
1 çorba ka. sana klasik
1 su bardağı et suyu
1 yemek kaşığı sıvıyağ
1 tatlı kaşığı tuz
yeteri kadar su
Hazırlanış

Önce kırmızı biberleri ince ince doğruyoruz. Daha sonra mantarları da aynı boyda doğrayıp hepsini tavada 1 kaşık margarinde soteliyoruz. Tahta üzerinde tavuk göğüs etlerini açıyoruz.

Et döveceği ile üzerine vurarak incecik dövüyoruz. Üç tane asma yaprağını yanyana alıp bir parça inceltmiş tavuk göğsünü üzerine seriyoruz. Sotelenmiş sebzelerden biraz koyuyoruz ve üzerine tuz, karabiber serpip sarıyoruz. Bu işlemi tavuk eti bitene kadar tekrar ediyoruz. Sarmaları tencereye diziyoruz.

Domatesleri soyuyoruz ve küp küp doğruyoruz. Sarmaların üzerine doğranmış domatesi döküyoruz. kalan 1 kaşık margarinide üstüne koyuyoruz. Biraz sıcak su veriyoruz ve üzerine önce tabak sonra da kapak kapatarak pişmeye bırakıyoruz. Yaprak sarması mantığıyla kısık ateşte ağır ağır pişiriyoruz.

Pilavı için, tencereye 1 kaşık margarini ve sıvı yağı alıyoruz. Soğanı yemeklik doğruyoruz ve tencereye koyup kavuruyoruz. Havuç rendesini ilave ediyoruz. Pirinci iyice yıkayıp süzuyoruz ve tencereye ekleyip hepsini bir kavuruyoruz. 3-4 dakika kavurduktan sonra üzerine et suyunu ve sıcak suyu döküyoruz. Tuzunu atıyoruz ve kapağını kapatarak pişmeye bırakıyoruz. Servis tabağının ortasına pilavı döküyoruz. Tavuk sarmalarını tencereden alıyoruz ama sosu kıvamı koyulaşana dek pişirmeye devam ediyoruz. Sarmaları dilimleyip pilavın etrafına diziyoruz. Sosun kıvamı da koyularınca üzerine dökerek servis ediyoruz.