



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAHARAT SOSLU TAVUK

1 tavuk göğüs eti
1 çay bardağı pilavlık bulgur
1 su bardağı. tavuk suyu
10 ceviz
5 kayısı
2 soğan
1 havuç
1 çay kaşığı köri, zerdeçal
Sıvıyağ, tereyağı, tuz, su

Soğanları ve havucu rendeleyin, tereyağında kavurun. İçine cevizi, ve baharatı, bulguru ve tavuk suyunu ekleyip 10 dakika pişmeye bırakın. Tavuğu yıkayın ve ince bir şekilde dövün. İçine soğanlı bulgurlu karışımı doldurun, sarıp bağlayın. Fırında 200 derecede pişirin. Son olarak sıcak suyunu vermeden önce bir kapta karıştırdığınız zerdeçal ve köriyi de koyup kapağını kapatın. Kısık ateşte bir miktar pişirin. Tavukları sosuyla birlikte servis yapın.