



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BEZELYELİ TAVUK DOLMASI

Malzeme:

1 tavuk
3 soğan
tuz
kırmızı biber
1 su bardağı bezelye
150 gr. tavuk ciğeri
1 çay bardağı pirinç
karabiber

Yapılışı:

Tavuğun kanatları ve boynu kesip çıkartın. Ateşin üstünde tütsülenerek kalmış olan tüyleri yakın. Tavuğun karın kısmından bıçakla tam ortasından bölün. Dikkatli bir şekilde keskin bir bıçakla sıyrılarak kemikten eti ayırın. Derinin parçalanmamasına dikkat edin. Göğüs kafesi çıktıktan sonra budun iç kısmından kemiğe doğru bıçakla kesin. Bıçakla sıyrarak budun kemiğini çıkartın. Diğer budun kemiğini de çıkartıp elle düzelterek kare biçimine getirin. Eti fazla olan yerlerden kesip az olan yerlere yerleştirin. Hazırlamış olduğunuz içten koyup rulo gibi sarınız. Sardıktan sonra kağıda sarın. Kalın pamuk ipliği ile rosto gibi sıkıca sarıp bağlayınız. Bir tepsiye koyarak kızgın fırında pişirin. Kızarmaya başlayınca tepsiye 1 çay bardağı su dökerseniz yapışmasını önlersiniz. Soğuduktan sonra ipleri kesip çıkarınız. Kağıdı da sıyrıp rosto gibi dilimleyip servis yapın. İçinin hazırlanması: Bir tencereye doğranmış ciğer, soğan ve bir miktar yağ koyarak kısık ateşte pişirmeye bırakınız. Soğanlar iyice sarınca 1 çay bardağı pirinç, bezelye 1 su bardağı sıcak su ilave ederek pişirin. Piştikten sonra kırmızı biberi, karabiberi ve tuzu ilave edip karıştırıp kullanın.