



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BUĞDAYLI TAVUK KAPAMA

1 su bardağı aşurelik buğday
1 adet büyük boy soğan
Yarım çay bardağı sıvıyağ
1 tatlı kaşığı biber salçası
6 adet tavuk budu
2 su bardağı pirinç
Üç buçuk su bardağı sıcak su
1 çorba kaşığı tane karabiber
Tuz

Aşurelik buğdayı akşamdan ıslatın. Yemeklik doğradığınız soğanı sıvıyağda rengi dönene dek kavurun. Üzerine salçayı ilave edin ve birkaç dakika daha kavurun. Tavuğu tencereye ekleyip, arada bir karıştırarak 5 dakika kavurun. Üzerine su, tane karabiber ve tuz ekleyin. Tavuklar yumuşayana dek haşlayın. Diğer taraftan pirinci yıkayıp süzün. İçine süzülmüş aşurelik buğday ilave edip karıştırın ve bir fırın kabına yayın. Haşladığınız tavuk butlarını sudan alıp buğdaylı karışımın üzerine yerleştirin. Haşlama suyunu fırın kabının üzerine gezdirin. Kabin üzerini alüminyum folyo ile kapatın. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 45 dakika pişirin. Alüminyum folyoyu kabin üzerinden alıp, tavuklar kızarana dek bu şekilde pişirin ve servis yapın.