



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

CİĞERLİ ÜZÜMLÜ PİLİÇ GÖĞSÜ

4 piliç göğsü (deri ve kemikleri temizlenmiş; yaklaşık 500 g)
5 g (1 tatlı kaşığı) tuzsuz tereyağı
1 çorba kaşığı ayçiçek yağı
1/4 tatlı kaşığı tuz
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
4 küçük arpacık soğanı (ince doğranmış)
1/2 tatlı kaşığı hardal tohumu (dövülmüş)
1/2 tatlı kaşığı kekik
125 g tavuk ciğeri
125 g çekirdeksiz üzüm (her biri ortadan ikiye kesilmiş)
35 g (2 çorba kaşığı) krema
2 çorba kaşığı yarım yağlı yoğurt
1 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)

Ayçiçek yağının 1 tatlı kaşığını ve tereyağını kalın dipli bir tavaya koyup, tavayı orta ateşe oturtarak, tereyağını eritin. Eriyince piliç göğüslerini koyup, altın sarısı bir renk alıncaya kadar (yaklaşık 4 dakika) kızartın. Göğüsleri altüst edip, tuzu ve karabiberi serpererek, öbür yüzlerini de 3 dakika kızartın. Tavayı ateşten alıp, piliç göğüslerini ısıtılmış bir tabağa çıkararak, bir kenarda ılık tutun.

Aynı tavaya arpacık soğanları, hardal tohumları ve kekiği katıp, 2-3 dakika pişirdikten sonra, tavayı ateşten alarak, içindeki sosu tabaktaki piliç göğüslerinin üstüne boşaltın.

Tavayı kâğıt mutfak havlusuyla silip, kalan ayçiçek yağın koyarak, orta ateşte ısıtın. Tavuk ciğerlerini koyup, sık sık karıştırarak, altın sarısı bir renk alıncaya kadar (yaklaşık 6 dakika) sote edin. Sonra ateşi kısıp, tabaktaki piliç göğüslerini, tabakta birikmiş sosu ve yarım üzümleri ekleyin. Yoğurdu ve kremayı katıp, iyice karıştırdıktan sonra, tavadaki karışımı kısık ateşte yaklaşık 5 dakika pişirin. Tavayı ateşten alıp, piliç göğüslerini delikli kaşıkla bir servis tabağına çıkarın. Tavada kalan sosu üstlerine döküp, maydanozları serpiştirerek, servis yapın.