



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## DİYET HİNDİ DOLMA

- 1 adet bütün hindi
- 3 kaşık tereyağ
- 1 adet soğan
- 1 adet havuç
- 1 adet kereviz sapı
- 2 adet defne yaprağı

Öncelikle hindiyi iyi seçmek önemlidir. Erkek ve kandıra hindisi en makbul olanıdır. Beyaz Kanada hindisi lezzetsiz olur. Erkek ve en fazla üç kg. bir hindiyi sadece fırında pişirebiliriz ama dişi ve üç kg.'ın üzerindeyse kısık ateşte pişirmek gerekiyor. Hindinin girebileceği büyüklükte bir tencereye defne yaprağı, kereviz sapı, havuç, 1 soğan ve üç bardak suyu dökün, hindiyi ortasına oturtun. Gayet kısık bir ateşte 40 dakika kapağı kapalı bir şekilde pişirin, daha sonra altında kalan suyunu da kullanarak iç pilav tarifine göre bir pilav hazırlayın. Hazırladığınız iç pilavı hindinin gerisinden içine doldurun. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında ara sıra fırça ile üzerine tereyağı sürerek 1 saat kadar pişirin. Masada tavuk makası ile keserek servis edin.