



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK DOLMASI

1 adet tavuk
1,5 çay bardağı pirinç
1 orba kaşığı dolmalık fıstık
1 orba kaşığı kuş üzümü
1 adet minik soğan
1'er çay kaşığı tarçın, karabiber, yenibahar
5 orba kaşığı sıvıyağ
1 tatlı kaşığı tuz

Tencerede fıstık ve üzüm kavrulur. Üzerine ince kıyılmış soğan eklenir, pembeleştirilir. Daha sonra yıkanmış pirinç katılır 3-4 dakika kavrulur. Baharatlar, tuz ve 2,5 su bardağı su katılır. Kaynama noktasına geldikten sonra kapaklı olarak 5 dakika pişirilir. (Tam pişmemesi gerekli.) Daha sonra temizlenmiş bütün tavuğa alttan gevşek olacak şekilde doldurulur. Açık kalan kısmı kürdanla tutturulur. Tavuk dolması unlanmış fırın poşetine konur. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 70 dakika pişirilir.