



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İÇ PLAVLI TAVUK

2 Küçük Tavuk
500 Gr. Piring
50 Gr. Sade yağ
150 Gr. Tereyağ
50 Gr. Domates ezmesi
1 Baş soğan
150 Gr. Bezelye
Tuz
Karabiber

Tavukları temizleyiniz, yıkayınız butlarını karnı üzerine yerleştiriniz.

Bir ipe bağlayınız kâfi miktarda tuz ilâve ediniz.

50 gram Sade yağla bir tencerede ara sıra çevirerek kızartınız.

Dörde bölünmüş bir baş soğanı içine atınız böylece soğanlada kavurunuz.

Taze domates veya ezmesini ilâve ediniz kavurunuz.

Bir litre sıcak su ilâve ederek yavaşça kaynatınız pişiriniz suyunu tamamen çektiriniz. Tavuklar pişince bir kaba alınız.

Tencereye Piringten az miktar fazla olmak üzere su koyunuz. (Piringlerin üstünü örtecek biçimde).

Su kaynayınca diğer bir kaba süzünüz.

Yıkanmış kurulanmış piringleri hafif yağla tencerede bir iki karıştırınız piringler şeffaflaşmaya kadar.

Sonra piringleri ateşe bırakılan tavuk suyu içine ilâve ediniz.

Tuz, karabiber tavuğun ciğerini ilâve ediniz.

Hafif ateş üzerinde suyunu çektiriniz.

Demlendikten sonra ateşten alınız, yeşil bezelye (Konserve) ilâve ediniz.

Servis tabağına pilavı yerleştiriniz üzerine büyük parçalar halinde tavukları koyunuz veya bir kalıba önce tavuk parçalarını sonra sıkıca yerleştirerek servis tabağına çeviriniz.