



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KÂĞITTA SÜLÜN GÖĞSÜ

- 4 sülün göğsü (yaklaşık 500 g, deri ve kemikleri alınmış; kemikleri et suyu için saklanmış)
- 1 çorba kaşığı ayçiçek yağı
- 1 diş sarımsak (dövülmüş)
- 1/4 tatlı kaşığı tuz
- bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
- 1 arpacık soğanı (ince doğranmış)
- 1 su bardağı tuzsuz tavuk suyu (ya da sülün kemiklerinden hazırlanmış sülün suyu)
- 2 armut (her biri 4'e bölünüp, çekirdekli bölümleri çıkarıldıktan sonra, 5 mm kalınlığında dilimlenmiş)
- 2 tatlı kaşığı maydanoz (kıyılmış)

Sarımsakları sülün göğüslerinin her iki yanına sürün. Kalın dipli bir tavaya çiçekyağını koyup, tavayı orta ateşe oturtarak, yağı ısıtın. Isınınca sülün göğüslerini koyup, 1 dakika kızartın. Altüst edip, tuzu ve karabiberi serpererek, öbür yüzlerini de 1 dakika kızarttıktan sonra, göğüsleri delikli spatulayla bir tabağa çıkarın. Fırınınızı 190°C ısıtın.

Ateşteki tavaya arpacık soğanlarını koyup, sürekli karıştırarak, saydamlaşmaya kadar (yaklaşık 2 dakika) pişirin. Sık sık karıştırarak, içindeki sıvı karışımı 3 çorba kaşığı kalıncaya kadar (2 - 4 dakika) kaynatın. Armut dilimlerini koyup, dikkatlice altüst ettikten sonra, tavuk (ya da sülün) suyunu ekleyerek, karışımı yarı yarıya çekinceye kadar (yaklaşık 3 dakika) kaynatın. Tavayı ateşten alıp, bir kenara bırakın. Yağlı kâğıttan bir kenarı 30 cm'lik 4 kare kesip, karelerden her birinin ortasına 1 sülün göğsü yerleştirin. Tavadaki armut dilimlerini ve sıvı karışımı göğüslerin üstüne, ne kaşıkla bölüştürüp, her göğsün üstüne 1/2 tatlı kaşığı maydanoz serpiştirin. Kâğıtların birer köşelerini tutup, karşı köşenin üstüne getirerek, 4 üçgen biçimine sokun ve üçgenlerin açık kenarlarını birkaç kez katlayarak kapatın. Bu paketleri bir fırın tepsisine yan yana yerleştirip, tepsiyi fırına vererek, 8-10 dakika pişirin. Tepsiyi fırından alıp, her paketi açmadan düz bir tabağa yerleştirerek, servis yapın.