



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PİLİÇ BONFİLE DOLMA

4 adet Banvit Piliç Göğüs Bonfile
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 adet büyük boy soğan (ince kıyılmış)
2 diş sarımsak (ince kıyılmış)
1 adet küçük boy taze zencefil (ince kıyılmış)
1 çorba kaşığı tarçın
1 tatlı kaşığı gram masala
100 gr bulgur
25 gr kuru üzüm
5 sap taze kişniş (iri doğranmış)
50 gr badem (kabukları soyulmuş, hafif kavrulmuş)
1 çorba kaşığı zeytinyağı
Tuz, tane karabiber (arzu edilen miktarda, dövülmüş)

Zeytinyağını ısıtıp, soğan, sarımsak, zencefil, tuz ve karabiberi katın. Kısık ateşte ve karıştırarak, soğanlar yumuşayınca kadar, yaklaşık 6-7 dak. soteleyin.

Karıştırmaya devam ederek 1 tatlı kaşığı tarçını ve gram masalayı serpip, 2 dak. daha pişirin.

Bulgur ve kuru üzümü karıştırın. Üzerine çıkıncaya kadar su gezdirin ve bulgur hafif kabarıncaya kadar yaklaşık 10-15 dak. dinlendirip, fazla suyu süzün.

Bulgura, kavrulmuş soğan, kişniş ve bademleri katıp, iyice harmanlayın.

Bonfileleri yatay olarak, tek tarafı kopmayacak şekilde ikiye kesin. Açık olarak düz bir zemine yayın. Bonfilelerin yarısına hazırladığınız bulgurlu harcı paylaşın ve boş parçayı üzerlerine kapatıp, hafifçe bastırın. Üzerlerine zeytinyağı sürüp, kalan tarçını serpin ve yağlanmış fırın tepsinine yerleştirin. Önceden ısıtılmış 180°C fırında, etler yumuşayınca kadar, yaklaşık 25-30 dak. pişirin.

Haşlanmış patates veya sotelenmiş sebze ile birlikte servis yapın.

