PİLİÇ CASSEROLE (DİYET)

Selçuk Kuzu

MALZEMELER
8 adet kemiksiz, derişiz piliç pirzola
1 tatlı kaşığı zeytinyağı
1 orta boy soğan
2 adet kırmızı veya yeşil dolma biber
1 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı domates salçası
2 adet defne yaprağı
Galeta unu
Tuz, biber

Soğanı ve bir diş sarmısağı çok küçük parçalar halinde hazırlayın. Bir tavanın içine bir tatlı kaşığı zeytinyağını koyup, ikiye bölünmüş derişiz ve kemiksiz piliç pirzolalarını ilave edin. Piliç pirzolalarının renkleri değişmeye başlayınca sarımsak ve çok ince doğranmış soğanları ilave edip, birkaç dakika daha sote edin. Daha sonra kenara alarak sıcak saklayın. Aynı tavanın içine ince dilimler halinde doğranmış dolma biberleri, defne yaprağını birlikte 5 dakika pişirip kenara alın. Toprak bir güveç kabının içine önce tavada kızartılarak renklendirilmiş tavuk pirzolalarını daha sonra da pişirdiğimiz biberleri üzerine ekleyin. Son olarak üzerine galeta unu serpiştirerek fırına konmaya hazır hale getirin. Fırını önceden 220 derecede ısıtarak hazırlayın. Bu nefis piliç cassarole fırında 20 dakika daha piştikten sonra size ve sevdiklerinize servis edilmeye hazır hale gelecektir.

KALORİ DEĞERLERİ / Bir porsiyonda; yağ oranı: 7,3 gr. kolesterol: 65 mg.

© lezzetler.com tarif no:17726 • adı:Piliç Casserole (Diyet) • gönderen:cavidan • indirme tarihi:29.03.2024 - 04:13