



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ PİLİÇ

1 adet kemikleri ayrılmış piliç,
2 çorba kaşığı krema,
1 çay kaşığı karabiber,
1 tatlı kaşığı tuz,
susam,
1 adet yumurtanın akı,
1 adet haşlanmış havuç,
1 adet kabak,
50 gram ince doğranmış haşlanmış ıspanak,
1 adet büyük milföy hamuru,
1 adet yumurta sarısı

Pilicin butlarını ve göğüs etlerini inci ince dilimleyip robota atın. Kıyma haline getirin. Kremayı ekleyin. Karabiber ve tuzu ilave edin. 1 adet yumurta akını yedin. Küp biçiminde doğranmış haşlanmış havuç, kabak ve ince kıyılmış ıspanağı ekleyin. İçini doldurduğunuz tavuğu rulo biçiminde sarın. Tavuğun açılmaması için ipe bağlayın, önceden ısıtmış 200 derecelik fırında 15 dakika pişirin. İplerini çıkarın. Tavuğu ^soğumaya bırakın. Milföy hamuruna sarın. Üzerine yumurta sarısı sürüp, susam serpin. Tekrar fırına verin. Üzeri kızarıncaya fırından alıp, servis yapın.