



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ PİLİÇ SARMASI

6 iri piliç göğsü (deri ve kemikleri ayıklandıktan sonra, filetoları alınıp, başka bir yemek için saklanmış; kalan bölümler hafifçe dövülmüş)

2 çorba kaşığı limon suyu (taze sıkılmış)

3 çorba kaşığı natürel zeytinyağı

100 g dilpeyniri (6 dilim halinde kesilmiş)

2 havuç (kazınıp, 12,5 cm boyunda, 5 mm kalınlığında şeritler halinde kesilerek, 3 dakika haşlanmış)

1 kabak (kazınıp, 12,5 cm boyunda, 5 mm kalınlığında şeritler halinde kesilerek, 1 dakika haşlanmış)

6 kuşkonmaz (12,5 cm boyunda kesilip, 1 dakika haşlanmış)

6 taze soğan (12,5 cm boyunda kesilip, 1 dakika haşlanmış)

4 ekmek dilimi (kabukları alınıp, ıslatıldıktan sonra, suyu sıkılarak, ufalanmış)

1 diş sarımsak (ince kıyılmış)

bir tutam tuz

1 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)

1 çorba kaşığı dereotlu (kıyılmış)

Sarımsaklı domates sosu

3 domates (kabukları soyulup, çekirdekleri çıkarıldıktan sonra, iri doğranmış)

2 diş sarımsak (ince kıyılmış)

2 taze soğan (ince doğranmış)

1 çorba kaşığı natürel zeytinyağı

1/4 tatlı kaşığı tuz

bir tutam karabiber (taze çekilmiş)

4 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)

Limon suyunu ve zeytinyağının 1 çorba kaşığını bir kâsedede karıştırıp, piliç parçalarını kâseye koyarak, her yanlarını karıştırmak buladıktan sonra, oda sıcaklığında 1 saat bekletin (ara sıra altüst edin).

Bu arada sosu hazırlamak için, kıyılmış maydanozlar dışında bütün sos malzemesini küçük bir tencerede karıştırın. Tencereyi orta ateşe oturtup, birtaşım kaynattıktan sonra, ateşi kısın ve sosu koyulaşmaya kadar (yaklaşık 30 dakika) pişirin. Tencereyi ateşten alıp, kıyılmış maydanozları karıştırarak, sosu bir kâseye aktarın. Fırınınızı 190 °C ısıtın.

Piliç parçalarını kâsedden alıp, pürüzsüz yüzleri alta gelecek biçimde mutfak tezgâhına koyun (kâsedeki içinde bekledikleri karışımı saklayın). Her piliç parçasının üstü-

ne bir dilim dilpeyniri koyup, üstlerine kat kat 1 'er havuç şeridi, 1 'er kabak şeridi, 1 'er kuşkonmaz şeridi ve 1 'er taze soğan şeridi yerleştirin. Sonra piliç parçalarını harcın üstüne sarıp, elde ettiğiniz bu ruloları, dağılmamaları için tahta şişlere geçirin. Şişleri bir fırın tepsisine yerleştirip, bir mutfak ırçasıyla ruloların üstüne, ayırmış olduğunuz kâsedeki limon suyu - zeytinyağı karışımından sürün. Tepsiyi alüminyum folyoyla örtüp, fırına vererek, piliç rulolarını yaklaşık 20 dakika pişirin.

Bu arada, kalan zeytinyağını kalın dipti bir tavaya koyup, tavayı orta ateşe oturtarak, yağı ısıtın. Isınınca ek-mekiçlerini koyup, sürekli karıştırarak, altın sarısı bir renk alıncaya kadar kızartın. Sarımsaklar, tuz, maydanoz ve dereotunu katıp, karıştırdıktan sonra, tavayı ateşten alarak, bir kenara bırakın.

Tepsiyi fırından alıp, fırını kapatarak, fırın ızgarasını yakın. Şişlerin üstüne tavadaki ekmekiçli karışımı serptikten sonra, tepsiyi fırın ızgarasının altına verip, ruloları üstlerindeki ekmekiçli karışım altın sarısı bir renk alıncaya kadar (2 - 3 dakika) ızgara edin. Tepsiyi fırından alıp, şişleri ısıtılmış bir servis tabağına çıkarın. Şişleri de çıkarıp, piliç sarmalarını yanında sarımsak - domates sosuyla (çok soğumuşsa, biraz ısıtın) servis yapın.