



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOYA FİLİZLİ İSPANAKLI PİLİÇ RULOSU (ÇİN)

Malzemeler:

Mücver için:

1 adet soğan

1 diş sarımsak

2 kaşık soya filizi

10 gr. sarıkız mantarı

10 gr. kuzu göbeği mantarı

1 kaşık un

1 adet yumurta

İçi için:

1 diş sarımsak

50 gr. taze ıspanak

100 gr. piliç göğsü

100 gr. sıvıyağ

Sosu için:

1 adet domates

2 dal taze kekik

Hindistancevizi sütü

Tavuk suyu için:

1 adet tavuk kemiği

Yarım adet pırasa

1 adet havuç

2-3 dal maydanoz

Yapılışı:

Önce sebzeli tavuk suyu hazırlanır. Bir tencere suya, havuç, pırasa, maydanoz ve tavuk kemiği konarak haşlamaya bırakılır. Ayçiçek yağında soğanlar pembeleşinceye kadar sotelenir. Üzerine ıspanak yaprakları, tuz, karabiber ilave edilir, kavrulur. Ayrı bir tavada sıvıyağda soğan ve sarımsak kavrulur. Mantarlar ve soya filizi ilave edilir, sotelenir. Tuz ilave edilir. Sotelenen ıspanak bir tabağa alınır. Mantarlı soya filizleri de ayrı bir tabağa alınır. Üzerine un konulur ve yumurta kırılır. Bir miktar sıvıyağ ilave edilerek karıştırılır, mücver kıvamına getirilir. Yağlanmış bir tavada pişirilir. Fileto edilen pilicin içine ıspanak sote konur ve rulo haline getirilir. Kürdanlarla tutturulur. Üzerine tuz ekilir, kızgın yağda pişirildikten sonra 5 dk. fırına verilir. Ayrı bir tavaya hindistancevizi sütü konulur, üzerine hazırlanan tavuk suyu ilave edilir. Kaynayınca küp doğranmış domates, taze kekik eklenir. Pişen mücver kesilerek servis tabağına alınır. Piliç rulo dilimlenir ve mücverin üzerine yerleştirilir. Hindistancevizi sütlü sos üzerine gezdirilir ve taze kekikle süslenir.