



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ADANA USULÜ TAVUK DOLMASI

<https://www.sagliklitavuk.org>

1 bütün tavuk  
1 su bardağı pirinç  
100 gr tavuk ciğeri  
3 baş soğan  
1 su bardağı sıvı yağ  
1 kaşık domates salçası  
1 kaşık biber salçası  
Tuz  
Karabiber  
Kimyon  
Pul biber

Tencereye yarım su bardağı sıvı yağ koyun, soğan ve tavuk ciğeri beraber yağda kavurun.

Üzerine yarım kaşık biber ve domates salçası ekleyin.

Kavrulan iç malzemeye pirinç ekleyip karıştırın, üzerine 1 su bardağı su koyup baharatları attıktan sonra suyun çekmesini bekleyin.

İç malzemeyi tavuğun içi doldurup iğne ve iplikle diki.

Tencereye kalan yarım su bardağı sıvı yağ ve salçayı koyun, üzerine doldurulan tavuğu ekleyip kavurduktan sonra üzerini geçecek kadar su koyup tuz atın.

1 saat piştikten sonra fırında üzerine salçalı su da ekleyip yarım saat pişirin.

