



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGUR DOLMALI TAVUK (HASKÖY BULGARİSTAN)

AB Bulgaristan - Türkiye Sınır Ötesi İşbirliği Programı
Meriç Sanal Mutfak

1 ev tavuğu
150-200 gr bulgur (tavuğun büyüklüğüne göre değişir)
1 kg lahana turşusu
500 ml lahana turşusu suyu
50 ml sıvıyağ
Et suyu
1 yemek kaşığı çubrika (Geyikotu)
1 yemek kaşığı karabiber
Tuz

Tavuk temizlenir, iyice yıkanır ve içi hafifçe tuzlanır.

Bu işlemde sonra bir kenara bırakılıp bekletilir, bu arada da iç harcı hazırlanır.

Ayıklanıp yıkanmış olan bulgur kaynar suda haşlanır ve ince doğranmış turşu lahananın yanına ilave edilir.

Lahana ve bulgur kızgın yağda 20 dakika kavrulur, sonunda dövülmüş karabiber, çubrika ve damak tadına göre tuz eklenir.

İç harcı tavuğun içine doldurulur ve dikilir.

Tavuk lahana yapraklarıyla sarılır ve büyük kaba alınır, anına doğranmış lahananın geri kalanı da eklenir.

Tavuk bütün halde kaynatılır, daha sonra sacak üzerinde pişirilir.