



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

BÜTÜN TAVUKLU BULGUR PİLAVI

3 yemek kaşığı sana margarin
2 su bardağı pilavlık bulgur
1 bütün tavuk
4 diş sarımsak
Yarım kase yoğurt
1 kaşık domates salçası
Tuz

Tavuk sana margarinle arkalı önlü rengi dönene kadar biraz kızartılır. Büyükçe bir tencereye alınır ve üzerini geçecek kadar su eklenerek haşlanır.

Bulgur yıkanıp süzülür. Ayrı bir tencereye 3 yemek kaşığı sana margarin ve sıvıyağ eklenir. Bulgur ilave edilir ve yarım tatlı kaşığı kadar tuz konarak biraz kavrulur. Üzerini geçecek kadar sıcak su eklenir ve suyunu çekene kadar pişmeye bırakılır.

Haşlanmış tavuğu fırına vermeden önce üzerine sürmek için; yarım kase yoğurdun içine 1 tatlı kaşığı domates salçası ve biraz sıvıyağ konup iyice karıştırılır. Hazırlanan sos, tavuğun her yerine sürülür ve 175 derecede ısıtılmış fırında yaklaşık 10 15 dakika kızarana kadar pişirilir.

4 diş sarımsak soyulup küçük küçük doğranır ve biraz tavuk suyu ile karıştırıldıktan sonra pilav tam suyunu çekmeden tencereye ilave edilir. Pilav piştikten sonra biraz demlendirilir. Demlenen pilav tencereden genişçe bir servis tabağına dökülür. Fırında nar gibi kızaran tavuk ortasına yerleştirilir.