



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA BAHARATLI BİDİRCİN

MALZEMELER

2 Adet Bıldırcın
90 gr Risotto Pirinci
40 gr Balkabağı
Zeytinyağı
Tuz, Karabiber
avuksuyu
Taze Kekik
Acıso
Maydanoz,Fesleğen,Sarımsak

YAPILIŞ TARİFİ

Bıldırcınlara zeytinyağı, taze kekik, acıso, tuz ve karabiber sürün. Fırına sürün. 200 derecede 10 dak pişirin. Risotto pirincini ince doğranmış soğan, tavuk suyu ile haşlayın. Balkabağı ekleyin. 5 dakikada pilav haline getirin. Bıldırcınları düz tabaklara alarak risotto ile birlikte servis yapın.

Az yağlı ve lezzetli bir kuş türü olan bıldırcın, tam bir kış meyvası balkabağı ile yapılmış risotto ile birleşince şık, doyurucu ve sağlıklı bir yemek çıkıyor ortaya.