



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA SEBZELİ PİLAVLI TAVUK

1,5 su bardağı bulgur
1 çorba kaşığı domates salçası
2 adet yeşil biber
2 adet közlenmiş kırmızı biber
2 adet közlenmiş patlıcan
1,5 su bardağı pirinç
1 adet soğan
2 adet kabak
2 yemek kaşığı margarin
Üzeri için:
3 parça tavuk budu
1 tatlı kaşığı tuz
Yeteri kadar tavuk suyu
2 yemek kaşığı sıvıyağ

Öncelikle 1 tane soğanı yemeklik olacak biçimde doğrayın. Tencereye sıvıyağı ve margarini katın ve soğanı kavurun. Soğan yeteri kadar kavrulduktan sonra 1 çorba kaşığı domates salçasını, bulguru ve 1.5 su bardağı pirinci kabınıza boşaltın. Fırın kabına pilav ve bulguru da ekleyin. Pilavın etrafına haşladığınız tavuk parçalarını güzelce dizin. Kenarlarına 2 tane kesilmiş ve sotelenmiş kabak, közlenmiş patlıcanları ve biberleri de güzelce yerleştirin. Üstüne tavuk suyu ekleyip önceden ısıttığınız 180 derecelik fırında yeterince pişirin. Servise hazır demektir.

