



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA TAVUKLU PİLAV

Çocuklar için Yemek Pişirmek
Avustralya Sağlık Bakanlığı

Zeytinyağı
Kahverengi soğan
Kemiksiz tavuk butu
Tavuk suyu 1 litre
Yavru ıspanak yaprakları
Balkabağı
Kısa veya uzun pirinç
Parmesan peyniri

Fırını önceden 180 derecede ısıtın.
Soğanın kabuklarını soyup ince ince doğrayın.
Tavuğu küçük şeritler halinde kesin, derisini ve kemiklerini çıkarın.
Ispanağı yıkayın.
Balkabağını küçük küpler halinde kesin.
Sıvı yağı teflon tavada orta sıcaklıkta kızdırın.
Tavaya tavuğu koyun. Döndürerek 5 dakika veya kahverengi olana kadar pişirin.
Tavadan alıp kenara ayırın.
Soğanı ve pirinci katın. Karıştırın.
Tavuk suyunu, ıspanağı ve balkabağını tavaya dökün ve 1 dakika süreyle kaynatın.
Karışımı fırın tepsisine aktarın. Tavuğu pilavın üstüne yerleştirin, üstünü örtün ve 25 dakika fırında pişirin.
Kapağını kaldırın, karıştırın ve tekrar fırına koyun, 10 dakika daha veya pirinç tamamen pişene ve tüm sıvılar emilene kadar pişirmeyi sürdürün.
Buğulanmış sebzelerle servis yapın.

