



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GARNİTÜRLÜ FISTIKLI TAVUK BUDU DOLMASI

4 adet tavuk budu
yarım su bardağı pirinç
2 çorba kaşığı bulgur
2 çorba kaşığı kuş üzümü
2 çorba kaşığı dolmalık fıstık
1 adet soğan
1 tutam dereotu
2 yemek kaşığı margarin
Tuz
1 tatlı kaşığı karabiber
Domatesleri sotelemek için 2 yemek kaşığı margarin
Garnitürü için: 8 adet küçük kabak
8 adet küçük havuç
2 adet domates
1 tutan fesleğen

Tavuk butlarını bıçakla açıyoruz. Fileto gibi inceltiyoruz. Bu işlemi kasabımıza da yaptırabiliriz. Açtığımız etin üzerine boz dolabı poşeti sererek, et döveceğiyle döverek inceltiyoruz. İç harcı için tencereye sana yağ döküyoruz. Yemeklik doğradığımız soğanı koyarak kavuruyoruz. Peşinden fıstığı ilave ederek kavuruyoruz. Pirinci, bulguru ve kuş üzümünü ilave ederek kavuruyoruz. Sıcak suyu döküyoruz. Tuzunu ve karabiberini atıyoruz. Altını kapattıktan sonra doğranmış dereotunu ilave ederek karıştırıyoruz. 4 parça alüminyum folyo ve yağlı kağıt kesiyoruz. Folyonun üzerine yağlı kağıdı seriyoruz. Yağlı kağıdın üzerine tavuğu koyuyoruz. Tavuğun içine de iç harçtan koyuyoruz. Harç koyduğumuz uçtan başlayarak rulo şeklinde sarıyoruz. Alüminyum folyoyu direkt tavuğa değdirmemeye özen göstermeliyiz. Sardığımız dolmaları da fırın tepsisine alıyoruz. Önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında pişiriyoruz. Kabak ve havuçları soyuyoruz. Parmak gibi doğruyoruz. Tencereye kaynar su koyuyoruz, önce havucu biraz sonra kabağı ilave ederek haşlıyoruz. Domatesleri küp doğruyoruz. Tavaya yağı döküyoruz ve domatesleri soteliyoruz. Tavukları folyosunda çıkararak dilimliyoruz. Servis tabağına diziyoruz. Garnitürlerini kenarlarına koyarak servis ediyoruz.