



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GÜVEÇTE TAVUKLU VE KARA BUĞDAYLI YAPRAK SARMA

<https://www.sagliklitavuk.org>

250 gr tavuk kalça
2 adet ceviz büyüklüğünde kuyruk yağı
½ çay bardağı kara buğday
10 adet salamura asma yaprağı
1 küçük soğan
1 diş sarımsak
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tereyağı
1 çay kaşığı nane
1 çay kaşığı kırmızı biber
1 çay kaşığı pul biber
1 çay kaşığı karabiber
½ çay kaşığı tuz
2-3 dal taze nane
2-3 dal maydanoz
1 adet Limon
2 adet yumurta sarısı

Kalça tavuklarınızı keskin bir bıçakla çok ince kıyarak, satır ette olduğu gibi kıyma haline getirin.

Bir tavada kuyruk yağlarını kıyarak eritmeğe başlayın ve içine bir kaşık zeytinyağı ilave ederek ince doğranmış soğan ve sarımsakları kavurun.

Kavrulan soğanların içine tavuk kıymasını ilave edip kavurun. Sırasıyla tuz, karabiber, kırmızı biber, pul biber ekleyip çeşnilendirin.

Kara buğdayı yıkayıp sıcak su ile 5 dakika haşlayın. Haşlanmış kara buğdayı yıkayıp kavrulan kıymaya ilave edin.

Daha sonra içine maydanoz ve naneyi ince kıyarak ekleyin. İçine 1 çay bardağı su ilave edip kapağını kapatıp pişirin.

Pişen bu harcı tereyağı ile yağlayıp asma yaprakları ile kaplanmış güveçlere doldurun ve üzerlerini de yaprakla kapatın.

Fırına vermeden önce bir kase de yumurta sarısını çırpın ve limon suyu ilave edip karıştırdığınız harcı üzerine dökün.

250 derece fırında üzerleri kızarıncaya kadar fırınlayıp sıcak servis edin.



© lezzetler.com tarif no:129704 • adı:Güveçte Tavuklu ve Kara Buğdaylı Yaprak Sarma • gönderen:tolgahan • indirme tarihi:18.04.2024 - 10:21