



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İÇ PİLAVLI GÖĞÜS DOLMASI

6 kişilik Gerekli malzeme:

3 tavuk göğsü

3 patates

2 domates

2 yeşil biber

İç pilav malzemesi:

2 su bardağı pirinç

2 çorba kaşığı sıvıyağ

1 çorba kaşığı dolmalık fıstık

4 su bardağı su

1 çorba kaşığı kuşüzümü

Çok az miktarda kuzu veya

tavuk ciğeri

Karabiber, tuz

Pirinci sıcak suda 20 dakika bekletin. Ciğeri fındık büyüklüğünde doğrayıp küçük bir tavada haşlayın. Patates ve domateslerin kabuklarını soyup dilimleyin. Yeşil biberleri yıkayıp doğrayın.

Tencerede yağı ısıtıp fıstığı ekleyerek kavurun. Pirincin suyunu süzün ve fıstıkların üzerine ilave edin. Delikli bir kepçe ile sürekli karıştırarak pirinçler şeffaf lası ncaya kadar kavurun. Et suyu, yıkanmış üzüm, tuz ve ciğeri kavrulmakta olan pirince ekleyin. 1-2 kez karıştırıp tencerenin kapağını kapatın ve orta ateşte pirinçler diri kalacak şekilde pişirin. Ateşi kapatıp yarım saat dinlendirdikten sonra karabiberi ekleyin ve delikli bir kepçe ile 1-2 kez karıştırın.

Göğüs etlerini döverek inceltin. Tuz ve biber ekin. Üzerlerine hazırladığınız iç pilavı paylaşırın. Kenarlarını kapatarak sigara böreği gibi sarın.

Sardığınız her parçayı folyo kağıdına alın. Kenarlarına patates, domates ve yeşil biber dilimleri yerleştirip kağıdı sıkı şekilde kapatın. Cam fırın kabına yerleştirip orta ısıllı fırında 30-40 dakika pişirin. Biraz dinlendirip servis yapın.