



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İÇ PİLAVLI TAVUK

6 adet derili kemiksiz tavuk budu

1 çorba kaşığı domates salçası

1 çay bardağı su

2 çorba kaşığı zeytinyağı

Yarım çay bardağı sıvı yağ

2 çorba kaşığı karabiber

Yeteri kadar tuz

Pilav için:

1 su bardağı pirinç

2 çorba kaşığı zeytinyağı

1 çorba kaşığı dolmalık fıstık

1 çorba kaşığı ince kıyılmış soğan

1 tatlı kaşığı kuş üzümü

1'ar çay kaşığı yenibahar, nane ve karabiber

Tuz

Pirinci, ılık tuzlu suda 30 dakika bekletiyoruz. Zeytinyağında dolmalık fıstığı rengi dönene kadar kavuruyoruz.

Soğan ekleyip pembeleşene dek kavurmaya devam ediyoruz. Pirinci ekleyip 10 dakika kavurduktan sonra kuş

üzümü, yenibahar, nane, karabiber ve tuzu ilave ediyoruz. Suyu ekliyoruz ve suyunu çekene kadar pişiriyoruz.

Ayrı bir yerde 1 adet açılmış tavuk budunu derisi dışarıda kalacak şekilde bir kaseğin içine yerleştiriyoruz.

Ortasına pilav koyup kenarda kalan tavuk parçalarını ortada birleştiriyoruz, ters çevirip fırın tepsisine alıyoruz.

Domates salçasını suda açıp üzerine zeytinyağı ile sıvı yağ ekleyip karıştırıyoruz. Tuz ve karabiber ekleyip sosu tavukların üzerine gezdiriyoruz. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında kızarana kadar pişiriyoruz.