



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

İÇ PİLAVLI TAVUK

50 Gr Sana Klasik
2 Adet havuç
1 Bardak PİRİNÇ
1 Çay Bardağı haşlanmış nohut
3 Çorba Kaşığı sıvı sana
1 Çorba Kaşığı salça
1 Çay Bardağı haşlanmış bezelye
1 Adet bütün tavuk

Margarin eritilir. Küp küp doğranmış havuçlar yağda kızartılır. Pirinç eklenir. Haşlanmış nohut ve bezelye ilave edilerek pilavın suyu konur. (Normalde pilav yaptığınız ölçüye göre daha az su koymalısınız, çünkü pilav tam pişmeyecek.) Tuzunu ilave edin ve suyunu çekene kadar kapağı kapalı olarak pişirin. Tavuk çiğken içine güzelce bu pilavı doldurun. Diğer taraftan üç kaşık sıvı sana ile salçayı kavurun. Su ilave edin. İçini doldurduğunuz pilavı bu salçalı suyun içerisine koyun ve güzelce pişirin.
