



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İÇ PİLAVLI TAVUK SARMASI

4 adet tavuk göğsü
1,5 su bardağı pirinç
3 çorba kaşığı sıvıyağ
1 çorba kaşığı kuş üzümü
100 gr. tavuk ciğeri
1 çorba kaşığı dolmalık fıstık
3 su bardağı su
karabiber
tuz

Önce pilav hazırlanır. Tencereye sıvıyağ konur, dolmalık fıstık ve kuş üzümü atılır, 2-3 dakika kavrulur. Küçük doğranmış ciğer eklenir, bir kaç dakika kavurduktan sonra, suda bekletilmemiş, yıkanmış pirinç katılır, tuz, karabiber eklenir, tencerenin kapağı kapatılır, orta kısık ateş arası ayarda 20 dakika pişirilir, yarım saat dinlendirilir.

Tavuk göğsü etleri döverecek inceltir, yüzeyine önce tuz ve karabiber serpilir, daha sonra hazırlanan pilav pay edilir.

Kenarları sağdan soldan kapatılarak rulo yapılır, daha sonra alüminyum folyoya sarılır, fırın kabına yerleştirilir. 210 derece önceden ısıtılmış fırında 40 dakika pişirilir.