



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

İÇİ DOLU TAVUK

Refika Birgül

- 1,5 adet Taze Soğan
- 1 dal Biberiye
- 2 küçük Kırmızı Biber
- 3 dilim Pastırma
- 4 adet Tavuk Göğüs
- 1 boğum (150 gr.) Dil Peyniri
- 1 avuç Kaju
- 2 çorba kaşığı Pekmez
- 2 çorba kaşığı Sirke
- 1,5 çorba kaşığı Zeytinyağı
- 1 çay kaşığı Tuz

4 adet tavuk göğsünü kasabınızdan sizin için dövmesini rica edin. Eğer kendiniz yapmak isterseniz iki streç film arasında tavukları incelen kadar et döveceği ile dövebilirsiniz. Tavukların içine dolduracak lezzetli harç için önce 1,5 adet taze soğanı yarım santimlik parçalar halinde doğrayın. Tavaya 1,5 çorba kaşığı zeytinyağı ekleyin ve önce soğanları ardından ince doğranmış 2 adet küçük kırmızı biberi soteleyin. Sonra 1 dal biberiyeyi de tadinın daha iyi çıkması için üzerine bastırıp biraz ezerek tavaya ekleyin ve tüm malzemeyi 1-2 kere çevirin. Son olarak küçük parçalara ayrılmış, 1 avuç kajuyu ilave edin. Taze soğanın yeşil rengini çok kaybetmemesi için 1-2 dakika sonra ocağın altını kapatın. Bu iç harcıyla tavukların birleşeceği iki malzeme daha var biri peynir, diğeri de pastırma. 3 dilim pastırmayı ince ince doğrayın. 1 boğum dil peynirini de tel tel ayırın. Sonra her bir tavuk göğsünü tezgaha alın. Altına 1 çorba kaşığı kadar taze soğan ve kajulu harçtan, ortasına 1-2 parça peynirden ve son olarak üzerine de doğradığınız pastırmalardan koyun. Tavuğu bir mektup zarfı kapatır gibi önce kenarlardan sonra da alttan ve üstten birleştirin. Açılmasını önlemek için 1-2 kurdanı da birleşme yerlerinden tutturun. Bu şekilde diğer 3 tavuk göğsünü de hazırlayın. Pişirirken tavuğun üzerinin karamelize olması için ayrı bir kapta 2 çorba kaşığı pekmez ve sirkeden bir sos hazırlayın. Tavukları bu sosa bulayarak en az 4 dakika dinlendirin. Pişirmek için Grill veya tava kullanabilirsiniz. Eğer tavada pişirecekseniz, tavaya önce çok az yağ koyun ve tavuğu orta ateşte, üstünü 2 dakika açık, 2 dakika da kapalı tutarak ve çevirerek toplam 10-12 dakika pişirin. Grillde pişirmek içinse, Grilli önce ısıtın ve tavukları yerleştirdikten sonra 3-4 dakika bir tarafının renk almasını bekleyin, Daha sonra çevirin ve ısı ayarını düşürün. Arzu ederseniz, üzerine çok az zeytinyağı gezdirebilirsiniz. 10-12 dakika da içi dolu tavuğunuz hazır olacak.



