



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAKLI PİLİÇ GÖĞÜS KUŞBAŞI

1 paket Banvit Piliç Göğüs Kuşbaşı
4 adet orta boy kabak (halka diminlenmiş)
8 çorba kaşığı zeytinyağı
4 adet büyük boy soğan (piyaz doğranmış)
10 diş sarımsak
5 çorba kaşığı un
1 adet etli kırmızıbiber (ince jülyen kesilmiş)
4 sap dereotu (ince kıyılmış)
1 çorba kaşığı kaşığı pul kırmızıbiber
Tuz, tane karabiber (arzu edilen miktarda, dövülmüş)

Kabak dilimlerini tek sıra olarak kağıt havlu üzerine dizin. Üzerlerine kağıt havlu ile hafifçe bastırarak fazla sularını alın.

4 çorba zeytinyağını ısıtıp, soğan ve sarımsakları katın. Orta ateşte, soğanlar yumuşayınca kadar, yaklaşık 3-4 dak. soteleyin ve ateşten alın.

Un, tuz, karabiber ve pul kırmızıbiberi harmanlayın.

Kabak dilimlerinin her iki yüzünü una batırarak unlayın ve fazla unlarını silkeleyip, balık sırtı olacak şekilde bir fırın kabına dizin. Üzerlerine soğanları paylaşırıp, 2 çorba kaşığı zeytinyağı gezdirin. Önceden ısıtılmış 180°C fırında, kabaklar yumuşayınca kadar, yaklaşık 30-35 dak. pişirin.

Kalan zeytinyağını ısıtıp, etleri ve etli kırmızıbiberi katın. Hızlı ateşte ve karıştırarak, etler altın sarısı renk alıncaya kadar, yaklaşık 4-5 dak. pişirin. Ateşi kısıp, tencerenin kapağını kapatın ve 3-4 dak. daha pişirin.

Etleri, fırında kabak ile birlikte, üzerlerine dereotu serperek servis yapın.

