



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KAJULU PİLAVLI TAVUK SARMA

Ebru Atlan

4 adet tavuk göğsü
1 su bardağı (250 ml) pilavlık pirinç
2 su bardağı (500 ml) su
Bir küçük kuru soğanın yarısı
40 gr kaju fıstığı
2 yemek kaşığı ince doğranmış taze fesleğen
1 çay kaşığı rendelenmiş taze zencefil
½ çay kaşığı zerdeçal
½ çay kaşığı taze rendelenmiş muskat
2 çay kaşığı kadar taze çekilmiş karabiber
Yeterli miktarda tuz
1 yemek kaşığı yemeklik zeytinyağı
½ yemek kaşığı tereyağı
SOS İÇİN:
2 orta boy kabukları soyulup rendelenmiş domates
2 yemek kaşığı yemeklik zeytinyağı
1 çay kaşığı tatlı toz biber

Sarma işleminde kullanılacak tavukgöğüslerini genişletmek ve inceltmek için yatay olarak ortadan kesin fakat 2 parçayı birbirinden ayırmayın. Elde ettiğiniz 2 kanatlı tavukgöğsünü bir streç film arasına yerleştirip, et dövücüsü ile döverek incelmesini sağlayın. Her 4 parça için aynı işlemi uygulayın.

Pilavın hazırlanması için öncelikle pirinçlerinizi iyice yıkayın. 1 yemek kaşığı yemeklik zeytinyağı ile ½ yemek kaşığı tereyağını pilav pişirmeye uygun bir tencerede eritin. İçerisine ince doğradığınız yarım adet kuru soğan ile kaju fıstıklarını ilave edip 2-3 dakika kadar orta ateşte karıştırın. Daha sonra yıkayıp süzdüğünüz pirinci ilave ederek karıştırmaya devam edin. Fesleğen hariç tüm baharatları ve tuzu ekleyip bir miktar daha karıştırdıktan sonra suyu ekleyin. Tencerenin kapağını kapatıp altını kısın. Pilav suyunu çekene kadar pişirin. Pilav tamamen suyunu çekince, altını kapatıp fesleğenleri ekleyin ve biraz karıştırın. 10 dakika kadar dinlendirdikten sonra tavukları sarma işlemine başlayabilirsiniz.

İçlerinde tavukları sarmak için uygun büyüklükte alüminyum folyolar kullanın. Tezgahın üzerine açtığınız folyoya önce taze çekilmiş karabiber ile tuz serpiştirip üzerinde bir miktar zeytinyağı gezdirin. İnceltilmiş tavukgöğsünü folyonun üzerine koyun. Tam ortasına gelecek şekilde pilavı yerleştirin. Önce tavukgöğsünün yatay olarak 2 ucunu birbirinin üzerine koyup folyo yardımıyla sıkıca sarın. Folyonun uç kısımlarını da sıkıca kapatın. Her 4 parça için de aynı işlemi uyguladıktan sonra uygun bir fırın kabına folyoya sarılı tavukları yerleştirin. Fırın kabının dibine yarım parmak kadar su ilave edip önceden 200 derece ısıtılmış fırında 30 dakika pişirin. Fırından çıkartıp biraz ılıttıktan sonra folyoları açın. Teflon veya ızgara tavaya çok az yağ ilave edip yüksek ateşte tavuk sarmalarının her 2 tarafını 2-3 dakika süreyle kızartın. Bir kenara alın.

Tavukları kızartma işlemi tamamlanınca rendelediğiniz domates ile toz biber ve 2 yemek kaşığı zeytinyağını aynı tavaya koyup altını kısarak pişirin. Servis esnasında tabağın alt kısmına hazırladığınız domates sosundan bir miktar koyup üzerine ortadan 2'ye kestiğiniz tavuk sarmalarını yerleştirin. Beraberinde domates ve taze fesleğen ile servis edebilirsiniz.

PÜF NOKTALARI:

1 Tavukgöğüslerinin inceltme ve dövülme işlemleriyle evde uğraşmak istemiyorsanız kasabınızda bu işlemi yaptırarak vakit kazanabilirsiniz. Eğer tavukgöğüslerini evde hazırlayacaksanız, önce pilavı hazırlayıp, pilav pişerken tavukları hazırlamanız size vakit kazandıracaktır. Ayrıca tavuk etini döverken, etin yüzeyinin zedelenmemesi için, tavuk etini mutlaka streç film arasına alarak bu işlemi uygulayın.

2 Pilavınızı pişirirken birkaç damla limon ilave ederek pilavınızın diri ve tane tane olmasını sağlayabilirsiniz.

3 Tavukların içine pilavı sararken, tavukgöğsünün 2 ucu rahat bir şekilde birbirinin biraz üstüne gelecek şekilde kapatmaya dikkat edin. İçine saracağınız pilavın miktarını bu kurala göre ayarlayabilirsiniz.