



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARAMELİZE ŞEFTALİ VE PİLAVLI SARMA

Malzeme:

4 adet tavuk göğüs eti

1 adet şeftali

Pilav için :

1 su bardağı pirinç

45 ml soya sosu

15 gram rendelenmiş taze zencefil

30 ml Altın Hasat Sızma Zeytinyağı

2 tatlı kaşığı kıyılmış maydanoz

1 adet soğan

2 adet taze soğan

Yarım su bardağı badem içi

Karabiber

Pirinci bol suyla yıkayıp süzün. Çukur bir kaba alıp 1 tatlı kaşığı tuz ilave edilmiş kaynar suda, su soğuyuncaya kadar bekletin. Bol suyla yıkayıp süzün. Derin kabın içinde soya sosu, zencefil ve sarımsağı karıştırıp 20 dakika bekletin. Pilav tenceresinde zeytinyağı ile kıyılmış soğanı kavurun. Kavrulmuş soğanların içine bademleri ekleyip birkaç dakika kavurun. Pirinci ekleyip 5 dakika daha kavurun. En son soya soslu karışım ve sıcak suyu (1 bardak) ekleyin. Bir taşım kaynayıncaya ateşi kısın ve suyunu çekene kadar pişirin. Ocaktan alıp kıyılmış maydanoz ve taze soğanları ilave edin. İlinmaya bırakın. Tavuk etlerini et dövücüsü ile inceltin. Dilimlerin üzerine kaşık yardımıyla pirinçli karışımdan yayarak sarın ve kürdanla sabitleyin. Yapışmaz yüzeyli geniş bir tavada rulo tavuk etlerini kızartın. Fırın tepsisine çok ince bir tabaka halinde su dökün. Önceden ısıtılmış 180 dereceye ayarlı fırında 10 dakika kadar pişirin. Fırından alın. Karamelize şeftali için yapışmaz yüzeyli tavada dilimlenmiş şeftalileri tozşekerle karamelize oluncaya kadar hafifçe soteleyin. Tavuk sarmayı isteğe göre ikiye veya üç eşit parçaya kesip karamelize edilmiş şeftali dilimleriyle servis yapın.