



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIRMIZI BİBERLİ VE İÇ PİLAVLI TAVUK SARMA

- 4 yemek kaşığı margarin
- 2 adet tavuk göğsü İnceltilmiş
- 2 adet kırmızı biber
- 1 adet sarımsak
- 1 çay bardağı pirinç
- 1 küçük kuru soğan
- 1 tatlı kaşığı kuş üzümü
- 1 tatlı kaşığı dolmalık fıstık
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı Nane
- 1 çay kaşığı tuz

Kırmızı biberleri 20 dk kadar haşlayın..Haşlama işlemi bittikten sonra, soğuk su dolu bir kaba alarak biraz bekletin, kabukları bu şekilde daha rahat soyulacak.Kabuklarını soyduğunuz kırmızı biberleri 2 adet tavuğu saracak şekilde büyük bir tabağa yayın..

Pilavı hazırlayın.Bunun için, ince ince doğranmış soğanı, 2 yemek kaşığı sanayağda pembeleştirin. Dolmalık fıstığı da ekleyerek 2-3 dk. daha kavurun.Yıkayıp süzölmüş 1 çay bardağı pirinci ekleyin, kısık ateşte 5 dk.kavurun.

Kuş üzümü, nane, tuz ve karabiberi ekleyin. En son 2 çay bardağı sıcak su ekleyerek pirinçler çok az diri kalacak şekilde pişirip, ocaktan alın..

1 adet sarımsağı çok ince dövün.1 yemek kaşığı sanağda çok az kavurun.

Kabuklarını soyduğunuz kırmızı biberi geniş bir tabağa yayın.İçine sarımsaklı yağdan sürün.İnceltilmiş tavuk göğsünü üzerine yayın...İçine, tavuğu rahatça saracak ölçüde (fazla olmasın, rahat saramazsınız) pilavı paylaşırın. Tavuğu rulo şeklinde sarın..-1 çay bardağı sıcak su eklediğiniz fırın tepsisine ruloları alın..Üzerine alüminyum folya kapatarak ya da benim gibi kapaklı fırın tepsisi kullanarak 175 derecede, 30-40 dk. pişirin. Maydanoz ya da dereotu ile süsleyerek servis yapın



Fotoğraf "Göksen" tarafından gönderildi. 12.06.2015