



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PASTIRMA YATAĞINDA KIRMIZI SOĞANLI TAVUK SARMA

<https://www.sagliklitavuk.org>

8 adet kemiksiz tavuk but
1 ay bardağı süt
1 orba kaşığı bal
Tuz
Karabiber
5-6 adet kırmızı soğan
5-6 dilim az emenli pastırma
3 orba kaşığı zeytinyağı
6 orba kaşığı nar ekşisi/balzemik sirke
1 demet maydanoz
100 gr iç ceviz
100 ml zeytinyağı
2-3 diş sarımsak
2 orba kaşığı parmesan
Fesleğen, reyhan (süslemek için)

Süt ve balı karıştırın. Tavuk butlarını bu karışıma yatırın ve bekletin (en ideali bir gece önceden bu sosta bekletmek).

Başka bir kasede 3 kaşık zeytinyağı, tuz, karabiber, balzemik sirke veya nar ekşisini karıştırın, bir kenara alın. Maydanoz yapraklarını saplarından ayıklayın, iç ceviz, biraz tuz, karabiber, sarımsak ve 100 ml zeytinyağı ile birlikte rondoda çekerek kıvamlı bir sos hazırlayın.

Tavuk butları sütlü karışımdan çıkarın. Hazırlanan cevizli pesto sostan birer çorba kaşığı olarak tavuk butlarının tam ortasına koyun ve muntazam bir şekilde sarın (artan pesto sos tekrar kullanılacak).

Kabuklarını ayıkladığınız kırmızı soğanların alt ve üstlerinden birer kapak kesin ve her bir soğanı diplerinden ayırmadan keskin bir bıçakla 8 eşit parçaya bölün.

Dikdörtgen pyrex fırın kabının iki kenarına tavuk butlarını sarılı kısımlar alta gelecek şekilde koyun kabın ortasına pastırma dilimlerini, onların üzerlerine soğanları yerleştirin. Hazırlanan balzemik/nar ekşili sosu soğanların ortasına kaşıkla dökün.

Tavuk sarmalarının üzerine parmesan peyniri serpin, üzeri folyo ile kapatarak 190 dereceye ısıtılan fırında 20 dakika pişirin.

Tepsinin üzerinden folyoyu alın, soğanlar iek gibi açılıp, tavuklar altın rengi olana kadar fırında pişirmeye devam edin.

Tavukların üzerine kalan pesto sostan sürün, fesleğen, reyhan yaprakları ile süsleyerek servisi yapın.



© lezzetler.com tarif no:129734 • adi:Pastırma Yatağında Kırmızı Soğanlı Tavuk Sarma • gönderen:şükriye avcı • indirme tarihi:02.04.2025 - 13:50