



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PATLICANLI BAHARATLI PİLİÇ GÖĞÜSÜ

www.miele.com.tr

1 Soğan
2 diş Sarımsak
10 gr. taze Zencefil
1 küçük Patlıcan
8 ad. taze Hurma
1 demet Maydanoz
4 Piliç göğüs fileto
2 1/2 yemek kaşığı Zeytinyağı
1 1/4 çay kaşığı Kimyon
1 çay kaşığı Zerdeçal
1 1/4 çay kaşığı toz Kırmızı biber, tatlı
2 1/2 yemek kaşığı Zeytinyağı
2 1/2 yemek kaşığı Bal
2 1/2 yemek kaşığı Limon suyu
Tuz
Karabiber
125 ml Yoğurt
Üstüne serpmek için:
2 1/2 yemek kaşığı Maydanoz, ince kıyılmış

Piliç göğüs filetoyu ikiye bölün. Zeytinyağı, sarımsak, zencefil, kimyon, kurkuma ve biberi marine edin ve en az 4 saat soğumaya bırakın.

Soğan ve sarımsağı soyun. Soğanı ikiye bölün ve dilimleyin. Sarımsağı ince ince kıyın. Zencefili rendeleyin. Patlıcanları küp küp doğrayın. Hurma çekirdeklerini çıkartın ve dörde bölün. Maydanozları ince ince kıyın.

Soğan, patlıcan ve zeytinyağını bir kalıba koyun ve üstü açık pişirin.

Bal, hurma ve pilici ilave edin, iyice karıştırın ve üstü açık pişirin.

İkram etmeden önce limon suyunun yarısını üzerine ekleyin, tuz ve karabiber serpin ve 5 dakika dinlendirin.

Yoğurdu kalan limon suyu ile birlikte karıştırın ve pilicin üzerine dökün. Maydanoz ile süsleyin ve kuskus veya pilavla ikram edin.