



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com)

PEYNİRLİ PİLİÇ (MİKRODALGA)

- 8 iri piliç inciği (derileri alındıktan sonra, yıkanıp, kurulanmış)
- 1 küçük soğan (doğranmış)
- 1 elma (kabuğu soyulup, çekirdekli bölümleri çıkarıldıktan sonra, ince rendelenmiş)
- 1 çorba kaşığı ayçiçek yağı
- 2 domates (kabukları soyulup, çekirdekleri çıkarıldıktan sonra, çok küçük parçalar halinde doğranmış)
- 2 çorba kaşığı domates salçası
- 1 diş sarımsak (ince kıyılmış)
- 1/2 tatlı kaşığı kekik
- bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
- 50 g mısır gevreği (ufalanmış)
- 60 g Parmesan (ya da kaşar) peyniri rendesi
- 1/2 su bardağı yoğurt (tercihen yarım yağlı)

Ateşe dayanıklı bir kâsede soğanlar, elma ve ayçiçe kyağını karıştırıp, kâsenin üstünü kâğıt mutfak havlusuyla örterek fırına yerleştirin ve karışımı % 100 ısıtılmış fırında 1 dakika pişirin. Kâseyi fırından alıp, domates parçaları, domates salçası, sarımsak, kekik ve karabiberin yarısını ekledikten sonra, üstünü kâğıt mutfak havlusuyla örtün ve yeniden fırına verip, % 75 ısıtılmış fırında 9 dakika (her 3 dakikada bir, karıştırın) pişirin. Bu arada piliç inciklerinin üstlerine, kalan karabiberi serpin. Mısır gevrekleri ve Parmesan (ya da kaşar) peyniri rendesini bir kâsede karıştırın, incikleri önce yoğurda, sonra mısır - peynir karışımına bulayıp, bir fırın tepsisine yerleştirilmiş, mikrodalga için hazırlanmış özel tel ızgara üstüne, etli kalın bölümleri tepsinin çeperlerine bakacak biçimde yerleştirin. Fırındaki kâseyi alıp, bir kenara bırakın. Tepsiyi fırına verip, incikleri % 100 ısıtılmış fırında 15 dakika (arada 1 kez, tepsiyi olduğu yerde 112 oranında döndürün) pişirdikten sonra, tepsiyi fırından alarak, bir kenarda 7 dakika bekletin. Bekletme süresinin bitimine 1 dakika kala, ateşe dayanıklı kâseyi yeniden fırına verip, sosu 1 dakika ısıtın, incikleri bir servis tabağına yerleştirip, kâseyi fırından alarak, yanında kâsedeki sosla servis yapın.

[ML® Peynirli Tavuk Baget için tıklayın](#)