



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## PİLÂVLI TAVUK TANGANİKA (TANZANYA)

1+1/2 kiloluk körpe bir tavuk  
2 bardak pilâvlık piring  
1+1/5 bardak sadeyağ  
2 baş soğan  
4 körpe havuç  
250 gram olgun domates  
4 çorba kaşığı zeytinyağı  
1 tatlı kaşığı zerdeçal  
yeteri kadar tuz ve karabiber  
3-3+1/2 bardak tavuk suyu

Dışı kazınmış havuçları tavla zarı biçiminde parçalara doğramalı. Soğanları ince ince doğramalı. Domateslerin kabuklarını soyduktan sonra çekirdeklerini çıkarmalı ve tuzlayıp eğik bir tabağa ters bir biçimde koyup sularını akıtmalı. Tavuğun tüylerini yolup içini çıkardıktan sonra tütsülemeli ve içini, dışını bol akarsuda yıkamalı. Ödünden ayrılmış ciğerini, katısını ve yüreğini kıyarçasına ince doğramalı.

Bir kuşanaye 1/5 bardak sadeyağı koymalı. Yağ eriyince doğranmış soğanı içine atmalı ve karıştırarak kavurmalı. Soğanlar kavrulunca havucu katmalı. Kuşanenin kapağını örttükten sonra sebze yi vakit vakit karıştırarak 15 dakika orta ısı bir ateşte pişirmeli. Bu sürenin sonunda domatesi katmalı. Tuzunu ve biberini serptikten sonra karıştırarak salçayı pişirmeli. (Gerekirse vakit vakit su veya tavuk suyu katmalı).

Bir tencereye ufak ufak doğranmış tavuğun içleriyle 3/4 bardak sadeyağı koyup kuvvetli bir ateşte karıştırarak kavurmalı. Tavuğun içleri kavrulunca buna 3 bardak sıcak tavuk suyunu ve suda eritilmiş zerdeçalı katmalı. Tenceredekiler kaynayınca pirinci de atıp pilâvı pişirmeli.

Beri yanda tuzlu suda haşlanacak tavuğu 8 parçaya hölmeli. Artan sadeyağ ile 4 çorba kaşığı zeytinyağını bir tavaya koymalı. Yağ kızınca tavuk parçalarını içine atmalı ve karıştırarak bu parçaların her yanını nar gibi kızartmalı. Tavuk parçaları kızarıncaya sebzeleri içine atmalı, pişirmeli. Demlendirilen pilâvı küçük bir kâseyi kalıp yaparak sekiz tabağa bölmeli. Bu kalıplı pilâvlardan her birinin üstüne bir tavuk parçası yerleştirmeli ve sebzesiyle salçasından da koyduktan sonra servis yapmalı.