



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

POLENTA YATAĞINDA HELLİMLİ KAYISILI TAVUK

<https://www.sagliklitavuk.org>

1 adet tavuk
1 adet küçük soğan
1 yemek kaşığı zeytinyağı
2 diş sarımsak
½ çay kaşığı karabiber
½ çay kaşığı kişniş
Bir tutam muskat rendesi
½ çay kaşığı tuz
1 tutam kırmızı biber
2 dilim kızartılmış hellim
4 adet kuru kayısı
7-8 adet ceviz
Polenta Malzemeleri:
3 yemek kaşığı iri mısır unu
3 yemek kaşığı tereyağı
200 ml süt
100 ml su
½ çay kaşığı tuz
1 bardak parmesan rendesi

Tavuğun göğüs kafesini etinden ayırarak, bir kutu gibi dikkatlice çıkarın.

Bir kaptaki suda 5 dakika haşlayın.

Tavuğun derisini de etinden parçalamadan tek parça olarak dikkatlice çıkarın.

Şimdi göğüs kafesinin içine konulacak harcı hazırlayın. Yemeklik doğradığınız soğanları ve ince kıyılmış sarımsağı, bir yemek kaşığı zeytinyağı ile kavurun, içine tavuğun 2 adet kalça etini kuşbaşı doğrayarak ilave edin. Tuz, kişniş, muskat, karabiber ile çeşnilendirip, ince kıyılmış kuru kayısı, kıyılmış ceviz ve tavada kızarttığınız hellimi de kuşbaşı doğrayıp ilave edin.

Hazırlanan iç malzemeyi haşlanmış tavuk kafesinin içine doldurun ve deri ile kafesi tamamen sarıp kapatın.

Gerekliyse iki yerinden bağlayın. Üzerine kırmızı biberli tereyağı sürün.

Bu doldurulmuş kafesi ve iki adet küçük kanadı 250 derecede fırında kızarana kadar pişirin.

Yatak malzemesi polentayı hazırlayın. Bir tavaya tereyağı koyup eritin mısır ununu ekleyip kavurun. İçine sütü ve suyu azar azar ilave edip kıvam buldurun. Rende parmesanı da ilave edip tuzunu ayarlayın.

Servis ederken önce parmesanı yayın üzerine kafesi koyup kızarttığınız kanatları da yanına yerleştirin.

Parmesan ve ceviz ile süsleyin. Servis sırasında kafesin derisini kesip polentanın üzerine etleri dökebilirsiniz.



© lezzetler.com tarif no:129778 • adi:Polenta Yatağında Hellimli Kayıslı Tavuk • gönderen:dilim • indirme tarihi:02.04.2025 - 12:38