



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SARIMSAKLI HAVUÇLU PİLİÇ GÖĞSÜ (FRANSA)

- 4 piliç göğsü (deri ve kemikleri temizlenmiş; yaklaşık 500 g)
- 1 çorba kaşığı natürel zeytinyağı
- 24 - 32 diş sarımsak (kabukları soyulup, bütün bırakılmış)
- 1/2 tatlı kaşığı tuz
- 1 iri havuç (kazınıp, yaklaşık 5 mm kalınlığında - 10 cm uzunluğunda kesilmiş)
- 2 tatlı kaşığı biberiye
- 1 tatlı kaşığı ayçiçek yağı
- bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
- 1/2 su bardağı tuzsuz tavuk suyu
- 4 çorba kaşığı sirke
- 1 arpacık soğanı (ince doğranmış)

Zeytinyağını kalın dipli bir tavaya koyup, tavayı kısık ateşe oturtarak, yağı ısıtın. Isınınca sarımsakları koyup, ara sıra karıştırarak, 20 dakika pişirin.

Bu arada havuç parçalarını, çok sıcak suya koyup, hafifçe yumuşayınca kadar (yaklaşık 4 dakika) bekletin. Sonra bir süzgeçte süzüp, bir kenara bırakın. Piliç göğüslerini, kaygan yüzeyleri üste gelecek biçimde kesme tahtası üstüne yerleştirerek, her biri üstünde, önce kenardan başlayıp, karşı kenara kadar uzanan yatay bir yarık açın. Sonra göğüsleri yarılma yerlerinden iki yana doğru açıp (kanatların ayrılmamasına dikkat edin), biberiyeyi ve tuzun yansını serpin. Havuç parçalarını, ikiye açılmış her göğsün kalın kanadı üstüne bölüştürün. Tavadaki sarımsakların üstüne kalan tuzun yarısını serpip, sarımsakları altın sarısı bir renk alıncaya kadar pişirdikten sonra, tavayı ateşten alarak, delikli kaşıkla sarımsakları bir tabağa çıkarın (tavada kalan yağı atmayın). Elle tutulacak kadar soğuduklarında, sarımsakları, piliç göğüsleri üstündeki havuç parçalarının arasına sokuşturun. Her göğsün ince kanadını, havuç ve sarımsakların üstüne sandviç kapağı gibi kapatıp, kenarlarını iyice bastırın. Tavadaki yağa ayçiçek yağını ekleyip, tavayı orta ateşe oturtarak, yağı ısıtın. Isınınca piliç göğsü sandviçlerini tavaya yan yana koyup, altın sarısı bir renk alıncaya kadar (yaklaşık 5 dakika) kızartın. Sonra altüst edip, kalan tuzu ve karabiberi serpererek, öbür yüzlerini de 6 -7 dakika kızartın. Tavayı ateşten alıp, piliç sandviçlerini delikli spatulayla bir servis tabağına çıkarın.

Tavaya tuzsuz tavuk suyu, sirke ve arpacık soğanlarını koyup, orta ateşe oturtun ve sık sık karıştırarak, sosu yarı yarıya çekinceye kadar pişirin. Tavayı ateşten alıp, sosu piliç göğüslerinin üstüne boşaltarak, servis yapın.