



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ CİĞERLİ TAVUK DOLMASI

Posta Gazetesi

1 adet tavuk
1 ay bardağı erimiş tereyağı
Tuz
Karabiber
1 ay bardağı su
1 ay bardağı zeytinyağı
10 adet arpacık soğan
İçi için:
250 gr. Tavuk ciğeri
1 adet patates
1 adet kereviz
1 adet kabak
1 adet havuç
2 adet kuru soğan
4 orba kaşığı tereyağı
3 orba kaşığı doğranmış maydanoz
1 tatlı kaşığı kuru nane
Tuz
Karabiber

Tavukların iini ve dışını tuz ve karabiberle ovun.

2 orba kaşığı tereyağını elinizle parçalayarak, tavuğun derisinin altına yerlaştirin. Tavuğun ciğelerini küp doğrayın. Tereyağında soğanları kavurun, ciğeri ekleyin soteleyin. Sebzeleri küp doğrayarak ciğere ilave edin ve birlikte 6 -7 dakika kavurun. Baharatları ve maydanozu ekleyip karıştırın. Tavuğun iini hazırlanan sebzelerle doldurun. Tavuğu fırın tepsinize yerlaştirin. Etrafına arpacık soğanlar, 1 çay bardağı zeytinyağı ve baharatlarla beraber 1 çay bardağı su koyun. Üzerini folyo ile kapatarak 1 saat pişirin. Folyoyu açın ve yarım saat daha tepside biriken sosdan dökerek kızartın.

