



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ŞEHİRİYELİ TAVUK DOLMASI

Tavuk dolması için önce tavuğunuzu iyice yıkayıp temizleyin daha sonra 1 tatlı kaşığı salça, 1 yemek kaşığı limon, 1 yemek kaşığı zeytinyağ ve biraz pul biber ile tavuğun içini ve dışını iyice ovun mümkünse 1-2 saat kadar buzdolabında bekletin.

İç için ise ıslatılmış 1 su bardağı pirinçten epeyce diri kalacak şekilde pilavınızı pişirin piştikten sonra içerisine 1 yemek kaşığı kuş üzümü ve baharatları (karabiber, çok az tarçın, yenibahar) 1 çay bardağı Selva midye şehriye koyup karıştırın. Tavuğunuzun içine pilavı yerleştirip tavuğun açık kalan kısmını diki ve fırın poşetine koyup yaklaşık 1 saat kadar pişirin. Pişme süresinin son 10 dakikasında fırın poşetini açıp tavuğu fırına öyle sürün daha iyi kızaracaktır. Benim hazırladığım tavuk 1 saatte pişti ama tavuğun büyüklüğüne göre süre azalabilirde artabilirde, siz çatalı tavuğunuza batırarak pişip pişmediğini anlaya bilirsiniz, ama görüntü süper tavuğun kendi suyuyla pişmiş midyeleri görmelisiniz
