



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK BUDU DOLMASI

MALZEMESİ:

2 adet iri tavuk budu
1 adet yeşil dolmalık biber
1 küçük boy soğan
8-10 adet yeşil zeytin
8-10 adet iç badem
3 diş sarımsak
1 çorba kaşığı tereyağ
Yeterince tuz, biber ve kızartma yağı

YAPILIŞI:

Bütün kemiklerini eti fazla parçalamadan çıkarınız. Biberi ince ince kıyınız. Yeşil zeytinin çekirdeklerini çıkarıp çok ince kıyınız. Badem içini, sarımsaklarla birlikte havanda dövünüz. Bir tabağın içinde bir çorba kaşığı tereyağı ile hazırladığınız bu malzemeyi iyice karıştırıp, bütünleştiriniz. Ezerken tuzunu, biberini ekiniz. Açtığınız budun içine bu malzemeden koyup, kalın bir iple dikerek budun ilk şeklini veriniz. Bir tavaya yağ koyup kızdırınız. Kızgın yağda butları çevirerek hafifçe kızartınız. Bu hafif kızartmaya sote yapmak denir. Sote yaptığınız butları bir tencereye koyup, üstüne kadar sıcak su ekleyip, kaynatınız. Yarım saat sonra tavuk eti yumuşayıp pişince delikli kepçeyle alıp suyunu süzdürünüz.

Not: Bu yemek hindi, kaz, ördek etsuyuyla da yapılabilir. Yalnız o zaman sote yapıldıktan sonra etin pişme süresini uzun tutmak gerekir.