



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK DOLMA

Özgür Şef

1 adet bütün tavuk
1 su bardağı bulgur
1 adet ort boy kuru soğan
1 fincan zeytinyağı
Tereyağı
Tuz
Karabiber

Zeytinyağını bir tava koyup kızdırın ardından küp küp doğradığınız soğanı katın biraz kavurduktan sonra bulgur ilave edip kavurun ve suyunu ekleyin, bulgur pişmek üzereyken ocağı kapatın. Tavuğu temizledikten sonra açık kalan kısma hazırladığımız soğanlı bulguru koyun ve bu kısmı da kapatın ve fırın tepsisine koyun. Fırının altına başka bir kaptaki su koyun ve 200 derecede bir saat pişirin. Bir saat sonra eritilmiş tereyağı ve tavuğun suyuyla ıslatalım, biraz dinlendirip servis edelim.