



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TAVUK DOLMASI

<https://www.acunn.com>

1 tane bütün tavuk

İçi için:

200 gram tavuk ciğeri

1 su bardağı pirinç

1 çay bardağı zeytinyağı

1 çay bardağı sıcak su

Karabiber

Kimyon

Tuz

Maydanoz

Sos için:

1 yemek kaşığı zeytinyağı

1 yemek kaşığı salça

Öncelikle tavuğu temizleyerek, alttan göğüs kafesine doğru açın.

Diğer tarafta ciğeri doğrayarak yağda kavurun.

Pirinç ve sıcak suyu da ekleyerek kavurmayı sürdürün.

İç pilav suyunu çekince ocaktan alın. Üzerine karabiber, kimyon ve tuz serpin.

İç pilavı tavuğun içerisine doldurun.

Diğer tarafta su kaynatın.

Tavuğu tencereye alıp haşlayın.

Bu işlem 1 saat sürebilir.

Haşlama bittikten sonra zeytinyağı ve salçalı sosu tavuğun üzerine sürün ve fırında 15 dakika kadar pişirin.

