



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK SARMA

1 kg tavuk fileto
İç pilav;
125 gr pirinç
25 gr tereyağı
5 gr dolmalık fıstık
1 tatlı kaşığı kuş üzümü
1 çay kaşığının ucu ile toz tarçın
½ çay kaşığı karabiber
½ çay kaşığı tuz
1 su bardağından biraz eksik sıcak tavuk suyu

Tavuk göğüsler boyuna, balık açar gibi açılıp et dövücü veya bir bardağın tersi ile inceltir. Kuş üzümleri sıcak suya ıslatılıp bekletilir. Pilav tenceresine tereyağ konup eritilir. Dolmalık fıstık pembeleştirilir. Yıkayıp süzülmüş pirinç ilave edilip kavrulur. Kuş üzümleri yıkayıp süzülerek pirinçlere ilave edilir. Tuz, karabiber, tarçın konup karıştırılır. Tavuk suyu konularak tencerenin kapağı kapatılıp pişmeye bırakılır. Suyunu çekince ocağın altı söndürülür. Pirinçleri ezmemeye özen göstererek hafifçe karıştırılır. İnceltilmiş filetolar balık sırtı tezgaha serilir. İç pilav uzun kenarına konup rulo şeklinde sarılır. Birleşim kısmı alta gelecek şekilde fırın kabına yatırılır. Üzeri hafifçe yağlanıp önceden ısıtılmış 200 derece fırında kızarana kadar pişirilir.

