



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU SEBZELİ PİRİNÇ YUFKASI (ÇİN)

- 18 pirinç yufkası (yaklaşık 15 cm çapında)
- 350 g tavuk göğüs eti
- 2 çorba kaşığı limon suyu (taze sıkılmış)
- 1 limonun kabuğu (rendelenmiş)
- 1/2 acı sivribiber (sap ve çekirdekleri temizlendikten sonra çok ince doğranmış)
- 1 çorba kaşığı taze nane (çok ince kıyılmış)
- 1 çorba kaşığı taze kişniş (ya da maydanoz; çok ince kıyılmış)
- 6 taze soğan (ayıklanıp, çok ince doğranmış)
- 60 g selofan Çin eriştesi (bir kap içinde, üstüne kaynar su boşaltılıp, 20 dakika dinlendirildikten sonra, süzdürülerek, 5 cm eninde şeritler halinde kesilmiş)
- 250 g sultani bezelye (kılıçları ayıklanıp, uzunlamasına şeritler halinde kesilmiş)
- 18 çinlahanası yaprağı (üstten yalnızca 10 cm'lik bölümleri)
- 200 g soya fasulyesi filizi
- 1 kırmızı dolmalık biber (sap ve çekirdekleri temizlendikten sonra, boylamasına ince şeritler halinde kesilmiş; yaklaşık 36 şerit)
- 3 arnavutbiberi (sap ve çekirdekleri temizlendikten sonra her biri 6 halka halinde kesilmiş isteğe bağlı)
- 18 taze soğanın yalnızca ince yeşil yaprakları (paketleri bağlamak için)
- 18 taze nane dalı (süsleme için)
- 18 taze kişniş (ya da maydanoz) dalı (süsleme için)
- limon dilimleri (süsleme için; isteğe bağlı)
- Tatlı biber sosu:
 - 1 diş sarımsak (dövülmüş)
 - 2 tatlı kaşığı tatlı biber sosu
 - 1 limon (sıkılıp, suyunun 2 çorba kaşığı ayrılmış [kalanını salata soslarında kullanabilirsiniz]; kabuğun içindeki posa bir çay kaşığıyla çıkarılmış)
 - 2 çorba kaşığı soya sosu

Sosu hazırlamak için sarımsak, tatlı biber sosu, limon suyu, soya sosu (ya da soyu), kabuktan boşalttığınız limon posası ve 4 çorba kaşığı suyu bir kâsede karıştırarak, kâseyi bir kenara bırakın.

Harcı hazırlamak için tavuk etleri, 2 çorba kaşığı limon suyu, limon kabuğu rendesi, acı sivribiber parçaları, naneler, kişnişler (ya da maydanozlar), doğranmış taze soğanlar ve selofan Çin eriştesi şeritlerini bir salata kâsesinde karıştırın. Sonra kâseyi buzdolabına kaldırıp, karışımı 30 dakika soğutun.

Bir tencereye 2 litre (8 su bardağı) su koyup, tencereyi harlı ateşe oturtarak, suyu birtaşım kaynatın. Kaynayınca sultani bezelye şeritlerini koyup, 20 saniye haşladıktan sonra, delikli kaşıkla bir tabağa çıkarın. Tencereye çinlahanası yapraklarını koyup, 20 saniye haşladıktan sonra, delikli kaşıkla başka bir tabağa çıkarın. Tencereye soya fasulyesi filizlerini koyup, 20 saniye haşladıktan sonra, tencereyi ateşten alarak, soya fasulyesi filizlerini delikli kaşıkla başka birtabağa çıkarın. Tabaklardaki sultani bezelye parçaları, çinlahanası yaprakları ve soya fasulyesi filizlerini ayrı ayrı soğuksu altında çalkalayıp, süzdürdükten sonra, bir kenara bırakın.

Harcı bekletme süresinin bitiminde, salata kâsesini buzdolabından alıp, içindeki tavuk etli karışıma süzölmüş soya fasulyesi filizlerini katarak, karıştırın.

Çukur bir kaba 0,5 cm yükseklikte ılık su koyup, yanına bir tepsi yerleştirin.

Pirinç yufkalarından birini ılık suya batırıp, 30 saniye beklettikten sonra, kaptan alıp, tepsiye koyarak, esnekleşinceye kadar bekletin. Sonra üst yarısına 2 kırmızı dolmalık biber şeridi ve birkaç sultani bezelye şeridini, uçları yufkanın kenarından taşacak biçimde yerleştirin. Üstüne salata kâsesindeki harçtan 4 çorba kaşığı koyup, yufkanın boş yarısını, malzemenin üstüne katlayın. Katladığınız kenarlardan birini katlayıp, üstüne bir arnavutbiberi halkası (isteğe bağlı) yerleştirin. Öbür kenarı da üstüne katlayıp, paketi altından bir taze soğan yaprağı geçirerek bağlayın.

İşlemleri kalan pirinç yufkaları ve kalan malzemeyle yineleyip, yufka paketlerini 3'er 3'er 6 tabağa yerleştirin. Nane dalları, kişniş (ya da maydanoz) dalları ve limon dilimleriyle (isteğe bağlı) süsleyip, yanlarında kâsedeki sosla (konuklar, yufka paketlerini sosa batıra batıra yiyeceklerdir) servis yapın.