



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TORBADA PİLİÇLİ TÜRLÜ

Emine Beder

1/2 kg. kuşbaşı tavuk eti
1 orta boy kabak
2 orta boy patlıcan
2 orta boy domates
3-4 sivribiber
15-20 adet arpacık soğan
4-5 diş sarımsak
1/2 çay bardağı sıvı yağ
Tuz
Karabiber
Kimyon
1 büyük boy fırın torbası

Kabakların kabuklarını soyup kuşbaşı iriliğinde doğrayalım. Patlıcanı alacalı soyup iri kuşbaşı büyüklüğünde doğrayalım. Sivri biberleri iri doğrayalım. Arpacık soğanları soyalım. Sarımsakları soyalım. Domatesleri iri doğrayalım. Sebzeleri tavuk etini tuzu karabiberi kimyonu ve sıvı yağı bir kaptaki birleştirilerek karıştıralım. Fırın torbasına 1 tatlı kaşığı un serpip çalkalayalım. İçine sebzeli tavuklu harcı dolduralım. Fırın torbasını kendi teliyle bağlayalım ve tepsiye yatık bir şekilde yerleştirelim. Ortasından bıçak ucuyla küçük bir delik açalım. Isıtılmış 220° ısıllı fırında 20-25 dakika pişirelim.