



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YALANCI TAVUK SUSHİ

Sağlıklı Tavuk Bilgi Platformu

4 Parça ince kesilmiş tavuk fileto
1/2 Su bardağı beyaz pirinç
1/2 Su bardağı siyah pirinç
1 Adet Havuç
5-6 Dal maydanoz
Karabiber
Pul biber
Tuz

Kesme tahtasının üzerine streç film serilir. Tavuk streç filmin üzerine konulur. Pirinç bastırılarak tavuğun üzerine serilir. Haşlanmış ve ince ince kesilmiş havuçlardan birisi pirinçlerin ortasına yerleştirilir. Strech film yardımıyla tavuk sıkıştırılarak sarılır. Aynı basamaklar siyah pirinç ile de yapılır. Yağlanmış tepsiye dizilerek 160 °C' de çok kızarmadan pişirilir. Piştikten sonra ince bir bıçak yardımı ile sushi görünümü vererek eşit şekilde bölünür. İsteğe göre tavuğun üzeri süslenerek pirinçle ya da fıstıkla kaplanabilir.

Not: Tavuk suyu sadece lezzet verici olarak düşünülmelidir. Halk arasında tavuk suyunun tavuk eti kadar besleyici olduğu yanlış inancı yaygındır. Hâlbuki etin zengin kaynak olduğu protein etin suyunda değil, yapısında yer alır.

