



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YEDİ SEBZELİ PİLİÇ DOLMASI

Eyüp Sevinç

- 4 adet piliç göğüs
- 1 adet soğan
- 1 adet yeşil çarliston biber
- 1 adet kırmızı çarliston biber
- 1 adet havuç
- 1 adet kabak
- 8 adet mantar
- ½ demet maydanoz
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- Tuz
- Karabiber

Soğan soyun ve kibrit çöpü kalınlığında ve uzunluğunda doğrayın. Biberleri, havucu, kabağı ve mantarı aynı şekilde doğrayın. Maydanozu saplarından ayırın ve küçük küçük doğrayın. Tavaya zeytinyağının yarısını koyun ve sırasıyla soğanı, biberi, havucu ekleyin, karıştırılarak soteleyin. Kabağı ve mantarı da tavaya ilave edin. Son olarak maydanozu ilave edin ve tuz ve biber ile tatlandırın ve ocaktan alın. Bu arada piliç göğüslerini yatay olarak bıçak ile tamamen ayrılmayacak şekilde ortadan keserek daha geniş bir göğüs eti elde edin. Piliç göğüsleri avuç içiyle döverek düzleştirin ve tuz, biber ile tatlandırın. Hazırladığımız sebze sotesini piliç göğüslerinin içerisine doldurun ve rulo şeklinde iki ucunu birleştirin. Birleştirilen uçların pişme esnasında açılmaması için çöp kürdan takın. Tavaya geri kalan zeytinyağını koyun ve piliç göğüslerini pişirin. Pişen piliç göğüslerinden kürdanları çıkartın. Hazırladığımız yedi sebzelili piliç dolmasını arzuya göre pilav eşliğinde servis edin.

