



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YEDİ SEBZELİ PİLİÇ DOLMASI

<https://cook.com.tr>

Kabak 1 Adet
Zeytinyağı 0.5 Çay Bardağı
Sofra Tuzu 1 Tutam
Kekik 1 Tutam
Karabiber 1 Tutam
Maydanoz 0.5 Demet
Tavuk Göğüs 2 Adet
Kültür Mantarı 8 Adet
Biber Çarliston 1 Adet
Havuç 1 Adet
Soğan 1 Adet

Öncelikle tüm sebzeleri jülyen şekilde önce uzun dilimlere ayırıp daha sonra ince şeritler halinde doğrayın. Soğanı ise yarım ay şeklinde, mümkün olduğunca ince doğrayın.

Bir tencerede yarım çay bardağı zeytinyağını kızdırın ve soğanları kavurun. Üzerine diğer sebzelerle birlikte tuz ve karabiber de ekleyerek yarı pişmiş kıvama getirin. Daha sonra fırında da pişeceği için sebzelerin ezilmemesi adına biraz sert kalmasına dikkat edin.

COOK Buzdolabı Poşeti'nden çıkardığınız bir tutam maydanozu ince ince doğrayın ve sebzelerin üzerine ekleyin.

İçine sebzeleri koyabilecek şekilde enine kestiğiniz tavuk göğüslerinin üzerine biraz karabiber ve tuz serpin ve hazırladığınız sebze harcından tavuğun üzerine bir miktar ekleyip sarın. Sardığınız göğüslerin açılmaması için kürdan ile sabitleyebilirsiniz. Sardıktan sonra, tavuğun pişerken suyunu bırakmaması ve sebzelerle birlikte lezzetini kaybetmemesi için bir tavada mühürleme işlemi yapın. Bunun için tavaya yarım çay bardağı kadar zeytinyağını ekleyip tavayı kızdırın ve tavukların yüzeyleri hafif beyazlayacak şekilde çok az pişirin.

Hafifçe pişirdiğiniz tavuk sarmalarının üzerindeki kürdanları alıp COOK Alüminyum Folyo'ya sıkıca sarın, kenarlarını kıvrın ve fırın tepsisine yerleştirin. Önceden 200 derecede ısıtılmış fırını 180 dereceye getirin ve 25 dakika pişirin.

Fırından çıkardığınız tavukları, sardığınız folyodan ayırın. Ortadan ikiye keserek ve baharat ekleyerek servise sunabilirsiniz.



