PETITE GOURMETS

TÜRK

Tavuk İncik Dolması

Baharatlı pilav, nar taneleri ve taze kekikle geleneksel Türk tavuk but dolması. Özel akşam yemekleri için mükemmel!

25 min	30 min	55 min	4	Medium
HAZIRLIK	PIŞIRME	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 6 tavuk incik
- 1 bardak pirinç
- 4 yemek kaşığı nar
- 1 soğan
- 1 karanfil
- 6 dal taze kekik
- 6 yemek kaşığı zeytinyağı

Yapılışı

1. **Pilav harcını hazırlayın**

   Büyük bir tencerede orta ateşte 2 yemek kaşığı zeytinyağını ısıtın. Doğranmış soğanı ekleyin ve yumuşak ve saydam olana kadar 5-6 dakika pişirin.

2. Tencereye 1 su bardağı pirinci ekleyin ve taneler hafifçe kavrulup yağla kaplanana kadar 2-3 dakika sürekli karıştırın.

3. 1.5 su bardağı sıcak su dökün ve kaynatın. Ateşi kısın, kapağını kapatın ve su emilip pirinç yumuşayana kadar 15 dakika kısık ateşte pişirin.

4. Ateşten alın ve toz karanfil ile nar tanelerini karıştırın. Biraz soğuması için bir kenara koyun.

5. **Tavuğu hazırlayın**

   Fırını 375°F (190°C)'ye ısıtın. 6 tavuk butunu tuz ve karabiber ile iyice baharatlayın.

6. Havan ve tokmak kullanarak 6 dal taze kekiği 4 yemek kaşığı zeytinyağı ile kokulu ve iyi karışana kadar ezin.

7. **Doldurun ve fırınlayın**

   Her but boşluğuna dikkatli bir şekilde 2-3 yemek kaşığı pilav karışımından doldurun. Harcın dökülmesini önlemek için gerekirse ağzını kürdan ile sabitleyin.

8. Doldurulmuş butları fırın tepsisine yerleştirin ve kekik yağı karışımı ile her tarafına bol bol sürün.

9. Derisi altın kahverengi ve çıtır olana ve iç sıcaklık 165°F (74°C)'ye ulaşana kadar 25-30 dakika fırınlayın. Pişirmenin yarısında tepsi sularıyla bir kez yağlayın.

10. Fırından çıkarın ve 5 dakika dinlendirin. Servis etmeden önce kalan 2 yemek kaşığı zeytinyağını üzerine gezdirin.

Besin Değerleri

485	32g	28g	26g	2g	4g	340mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Tavuk butunun etini kemikten dikkatli bir şekilde ayırmak için keskin bir soyma bıçağı kullanın, derisini yırtmadan dolma için doğal bir cep oluşturun.

Pilavı pişirirken sadece yumuşak ama hala biraz sert kalacak şekilde pişirin, çünkü tavuğun içinde fırınlanırken pişmeye devam edecektir.

Doldurulmuş butları fırınlamadan önce oda sıcaklığında 15-20 dakika dinlendirin, böylece eşit pişme sağlanır.

Maksimum lezzet ve güzel altın renk için ot yağı karışımını tavuk derisi üzerine bol bol sürün.

Fırınlama sırasında çok çabuk kahverengi olurlarsa butları folyo ile örtin, sonra çıtır deri için son 10 dakika folyoyu kaldırın.

Bitmiş yemeği servis etmeden önce 5 dakika dinlendirin, böylece sular yeniden dağılır ve dilimlemek kolaylaşır.

Artan pilav karışımını yan yemek olarak servis edin veya biber dolması gibi diğer Türk yemeklerinde kullanın.