

2. Tavukla Yaratıcı Tarifler Yemek Yarışması Finalisti Tuba Özgüler Özçakmak

AVOKADOLU MEZE YATAĞINDA ISIRGAN OTU DOLGULU TAVUK

MALZEMELER

750 gr Tavuk bonfile (3 parça göğüs)

Tavuk marinesi için;

400 ml süt (2 su bardağı)

2 diş sarımsak

2-3 çorba kaşığı zeytinyağı

1 er tatlı kaşığı, tuz, köri, taze kekik, toz kırmızıbiber

1 çay kaşığı muskat rendesi

Yatak İçin;

150 gr. haşlanmış nohut (kabuksuz)

1 adet büyük boy avokado

100 gr kaju fıstığı (yağsız kavrulmuş)

2 çorba kaşığı zeytinyağı

1 adet limon suyu

1 çay kaşığı limon kabuğu rendesi

300 ml tavuk suyu (1,5 su bardağı)

100 gr haşlanmış tavuk bonfile

1 tatlı kaşığı kişniş tohumu (Öğütülmüş)

1 tatlı kaşığı tuz

1 tatlı kaşığı domates kurusu (öğütülmüş)

2 diş sarımsak

1 tutam taze kekik yaprağı

İç harcı için;

200 gr. Lor peyniri (1 küçük kâse)

2 demet ısırgan otu

1 ay kaşığı tuz

1 ay kaşığı pul biber

Servis İçin;

Domates kurusu

Frenk Maydanozu

3-4 dilim limon

YAPILIŐI

Gęs eti parçaları tam kesilmeden, yatay olarak, 1 cm kalana kadar kesilerek arası açılır. Bir kaba alınır ve üzerine, marine için, süt, sarımsak, zeytinyağı, tuz, kekik, kri, kırmızıbiber ve muskat rendesi eklenir. Biraz yedirilir ve dinlenmesi için üzeri kapalı Őekilde serin bir yerde bekletilir.

Avokadolu yatak için, haşlanmış ve kabuğu soyulmuŐ nohut, soyulmuŐ ve çekirdeği ayrılmıŐ avokado, kavrulmuş kaju fıstığı, zeytinyağı, limon suyu, limon kabuğu rendesi, tavuk suyu, haşlanmış tavuk eti, tuz, toz kuru domates, sarımsak ve kekik elektrikli doğrayıcı (rondo) ile pre haline getirilir.

Tavuk dolgusu için; derin bir tencerede su kaynatılır, tuz ilave edilir ve doęranmıŐ ısırgan otu kaynar suya eklenerek 2-3 dk. bekletilir. Ardından delikli bir kaŐık yardımıyla ısırgan otu kaynar sudan alınıp çok soğuk suya konulur. 1-2 dk. sonra süzülerek doğrama tahtasına alınır ve doğranır. Doęranan ısırgan otu, lor peyniri, tuz ve pul biber harmanlanarak karıŐtırılır.

Marine edilen tavuklar sütlü karıŐımın içerisinden alınır ve arası açılarak i harcın 1/3' arasına yerleŐtirilir. Dięer 2 parça bonfile için de aynı iŐlem yapılarak araları doldurulur.

Hazırlanan dolgulu tavuk bonfileler kızgın bir tavada arkalı nl ızgara edilir. PiŐen tavuklar, PiŐirme kâğıdına sarılır ve fırın tepsisine alınır. Servise kadar (en fazla 10 dk.) nceden 150 dereceye ısıtılmıŐ fırında bekletilir.

Servis İçin, tabağa önce avokadolu meze yayılarak yerleŐtirilir. zerine dolgulu tavuk bonfileler yerleŐtirilir. zerine domates kurusu, Frenk maydanozu eklenir ve yanında 1 dilim limon ile birlikte servis edilir. Afiyet olsun.

Not: Avokadolu mezenin tüm malzemeleri en az oda sıcaklığında veya biraz daha sıcak olmalıdır.