



KIRAZ'IN
MUTFAĞI



Tavuklu Sebzeli Arpa Şehriye



Süre: 40 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 15 dakika

>> **Piştirme Süresi:** 25 dakika

>> **Kaç Kişilik:** 6 kişilik

Malzemeler:

- 2 su bardağı arpa şehriye
- 350 g tavuk göğsü
- 1 küçük havuç
- 1 küçük kapyra biber
- 1 su bardağı bezelye
- 1 küçük kuru soğan
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 3,5 su bardağı sıcak tavuk suyu
- 1 çay kaşığı kekik
- Tuz ve karabiber

Alerjen Uyarısı:

△ **İçerir:** Gluten içeren tahıllar.

Ön Hazırlık:

Tavuk ile sebzeler için ayrı kesme tahtaları kullanın. Tavuğu küçük küpler halinde kesin, havuç ve biberi benzer büyüklükte doğrayın. Sıcak tavuk suyunu ölçüp hazır tutun. Şehriyeyi kavururken ara vermemek için bütün malzemeleri ocağın yanında düzenleyin. Bezelyeyi süzün.

Servis Önerisi:

Arpa şehriyeyi yoğurt ve mevsim salatasıyla sıcak, tek tabak öğün olarak servis edin.

Yapılışı:

1. Tavuğu pişirin:

- Geniş tencereyi yağla ısıtıp tavuk küplerini tek kat halinde renk alana kadar çevirin.
- Parçaların içi tamamen pişmeden sebzeleri eklemeyin ve pişen tavuğu ayrı tabağa alın.



2. Sebzeleri soteleyin:

- Aynı tencerede soğan, havuç ve kapa biberi orta ateşte birkaç dakika çevirin.
- Sebzeler hafif diri kalırken şehriyeyi ekleyip taneler parlaklaşana kadar kavurun.

3. Pilavı pişirin:

- Tavuğu tencereye geri alın, sıcak tavuk suyu, tuz, karabiber ve kekiği ekleyin.
- Kapağı kapatıp kısık ateşte şehriye suyunu çekene kadar pişirin, son beş dakikada bezelyeyi katın.

4. Demlendirin:

- Sıvı çekildiğinde ocağı kapatıp kapağın altına temiz bez yerleştirin ve on dakika bekletin.
- Şehriyeleri ezmeden geniş kaşıkla havalandırın ve tuzunu servis öncesinde kontrol edin.

Pişme ve Kıvam Kontrolü:

Tavuğun içinde pembe bölüm kalmamalı ve merkezi en az 74°C olmalıdır. Şehriyeler yumuşak fakat birbirine yapışmış hamur görünümünde olmamalıdır. Tencerenin tabanında su kalmamalı, havuç ile bezelye biçimini korumalıdır. Demlenmeden karıştırmak şehriyelerin kırılıp lapa olmasına neden olabilir.

Saklama:

Yemeği iki saat içinde soğutup kapalı kapta buzdolabında üç güne kadar saklayın. Tavuk ve tahıl içerdiği için yeniden servis ederken iyice ısıtın. Oda sıcaklığında uzun süre bırakmayın ve tekrar tekrar ısıtmayın.

>> **İpucu:** Bezelyeyi son beş dakikada eklemek rengini korur, şehriyenin suyunu çekme dengesini de bozmaz.