

# Mersin Esintili Tavuklu Limonlu Firik Pilavı

Toplam 50 dk Hazırlama 15 dk · Pişirme 35 dk 4 kişilik Kolay ~314 kcal Açılış 7/10

Firik, yeşil buğday başaklarının közenip ufalanmasıyla elde edilen Güneydoğu Anadolu'nun klasik tahıllıdır; Antep ve Antakya sofralarının vazgeçilmezi. Bu tarif klasik akşam tavuk göğsü ve taze limon suyuyla yorumluyor, Mersin'in narenciye kuşağında esin alıyor. Hafif isli aroması ve diri dokusuyla doyurucu, tek başına yetecek bir pilav.

## Malzemeler

- 1.5 su bardağı Firik bulguru
- 450 gr Tavuk göğsü
- 2 yemek kaşığı Limon suyu
- 4 su bardağı Su
- 1 adet Kuru soğan
- 2 diş Sarımsak
- 1 yemek kaşığı Domates salçası
- 2 yemek kaşığı Tereyağı
- 1 tatlı kaşığı Tuz
- 0.5 tatlı kaşığı Karabiber

## Yapılışı

- Firiği yıkayıp 10 dakika ılık suya bekletip süzün.
- Tencerede tereyağı eritin; ince doğranmış soğanı tava ateşinde 4 dakika pembeleştirin, sarımsağı ekleyip 30 saniye çevirin.
- Tavuk göğsünü 2 cm küpler halinde doğrayıp tencereye alıp yüksek ateşte 5 dakika dış yüzü beyazlaşana kadar sotelendirin.
- Domates salçasını tuzu ve karabiberi ekleyip 1 dakika kavurun.
- Süzülmüş firiği ekleyip 2 dakika daha çevirin; 4 su bardağı sıcak suyu ve limon suyunu ilave edin, kaynatınca kapağı kapalı şekilde 25 dakika pişirin.
- Ocaktan alıp 10 dakika kapalı şekilde demlendirin; karıştırıp servis edin.

### PÜF NOKTASI

Firiği yıkadıkten sonra 10 dakika ılık suya bekletip süzmek hem tozunu alıp hem pişme süresini dengeler. Limon suyunu pişirmenin başında eklemek, aromayı korur ve demlenme sonrası eklemek, aroma kaybını azaltır.

### SERVİS ÖNERİSİ

Yanında keşniş yoğurt, közenmiş biber ve taze maydanoz salatasıyla servis edin.

## Alerjenler

Gluten

Süt