



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

AY ÇEKİRDEKLİ TAVUK

1 ay bardağı ayıklanmış ay çekirdeğı
500 gr. tavuk göğsü
2 orba kaşığı tereyağı
1 orba kaşığı hardal
1 orba kaşığı acı biber salçası
1.5 su bardağı sıcak su
Tuz

Tereyağını eritin. Üzerine ay çekirdeğı, hardal, salça ve tuz katıp biraz çevirerek ocaktan alın. Tavuk etlerini bu sosla bulayıp aynı tencereye yerleştirin. Üzerine 1 su bardağı sıcak su döküp kısık ateşte 20-25 dakika pişirin. Tavuğı servis tabağına alın. Kalan sosun üzerine yarım su bardağı sıcak su koyup bir taşım kaynatın ve tavuğun üzerine gezdirin.



Fotoğraf "yepyeni7" tarafından gönderildi. 24.02.2021