



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BADEMLİ TAVUK

200 gr tavuk göğsü (ince şeritler halinde dilimlenmiş)
1 tane havuç (ince ve yuvarlak kesilmiş)
4 tane taze soğan (yalnızca yeşil kısımları kullanılacak)
50 gr kayın mantarı
50 gr soyulmuş badem
2 çorba kaşığı ıstırıdye sosu
4 çorba kaşığı mısır nişastası
1 çay kaşığı karbonat
1/2 çay bardağı sıvı yağ
1 çorba kaşığı şeker
2 diş ezilmiş sarımsak
Tuz
Karabiber

İnce şeritler halinde kesilmiş tavuk etleri, 2 çorba kaşığı nişasta, bir tutam beyaz biber ve karbonat ilave edilerek yaklaşık bir saat marine edilir.

Diğer bir yanda da bademler sıcak suya konarak bekletilir. Daha sonra woka ya da derince bir teflon tavaya sıvı yağ konarak marine edilmiş tavuk etleri pişirilir ve tavadan başka bir süzgece alınarak yağı süzülür.

Başka bir tavaya dövülmüş sarımsak, havuç, mantar ve tavuklar atılır. Üzerlerine 1 kepçe sıcak su ile birlikte ıstırıdye sosu, tuz ve şeker ilave edilerek birkaç dakika çevrilir. 2 çorba kaşığı nişasta 1 kepçe sıcak suyla karıştırılarak yemeğe konur. Bir taşım ocakta pişirildikten sonra taze soğan ve bademler yemeğe eklenir ve servise hazır hale gelir.