



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BÖRÜLCELİ TAVUK (BERMUDA)

1 su bardağı börülce
1.5 su bardağı yoğurt
4 diş sarımsak
Yarım demet ıspanak
100 gr margarin
1 tutam toz kırmızı biber
1 tatlı kaşığı tuz
1 adet tavuk göğsü
2 adet kırmızı biber
1 adet soğan
1 tutam karabiber

Börülceyi 1 saat ılık suda bekletip, haşlayın.

İspanakların köklerini ayırıp, bir süre tuzlu suda bekletin. Süzdürüp, bol suda yıkayıp, ayıklayın ve küçük küçük doğrayın.

Tavla zarı formunda doğradığınız soğanı, margarinle pembeleşene kadar kavurun. Haşladığınız börülce, karabiber, tuz ve 2 bardak su koyup 20 dakika pişirin. İspanak ve toz biber ilave edip 10 dakika daha pişirin. İri doğranmış tavuk etlerini, aralarına kırmızı biber koyarak çöp şişlere geçirin.

Tuz atıp, yağsız tavada iki taraflı kızartın. Çöp şişleri börülcenin üstüne yerleştirip servis yapın.



Fotoğraf "varlı" tarafından gönderildi. 01.06.2019