



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MALHITALI TAVUKLU AŞ

- 2 su bardağı kırmızı mercimek
- 1 su bardağı bulgur
- 1 yemek kaşığı domates ve biber salçası
- 1 yemek kaşığı kırmızı biber
- 2 baş soğan
- 250 gr margarin
- Yeterince tuz
- Yeterince su
- 1 adet haşlanmış didilmiş tavuk göğsü

Kırmızı mercimek bir tencerede 3-4 defa iyice yıkanır. Mercimeğin üzerini kapatacak şekilde su konur. Mercimeğin taşmaması için içine kırmızıbiber, iyice pişmesi için 1-2 yemek kaşığı yağ konur ve mercimek pişirmeye bırakılır. Mercimek iyice piştikten sonra içine bulgur ve tavuk eti atılır azar azar su konarak bulgur açılıncaya kadar pişirilir ve salçası eklenir. Bir tavada ufak doğranmış soğanlar yağ ile sararınca kadar kızartılır, az soğuyunca kırmızıbiber eklenir. Hazırlanan bu sosun yarısı tencereye geri kalanı ise tabaklara konduğunda yemeklerin üzerine konur.

