



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANTARLI TAVUK GÖĞSÜ

Kullanılacak malzeme (6 kişi için):

6 tavuğun göğüs bölümü,
600 gram iri mantar,
1 demet maydanoz,
60 gram sadeyağ,
1 diş sarımsak,
yeteri kadar tuz, karabiber ve un,
5 çorba kaşığı zeytinyağı.

Yapımı: Tavukların göğüslerini et döveceğiyle hafifçe dövmeli. Sonra una bulamalı ve içinde 30 gram kızgın sadeyağla 1 kaşık zeytinyağı bulunan tavaya atmalı. Göğüslerin her yanı iyice kızarınca tavanın ağzını örtmeli. Ateşin ısını azaltmalı ve etleri iyice pişirmeli.

Beri yanda mantarları cinslerine göre ya ıslak sert bir bezle sürterek temizlemeli ve toprağa değen sap yeri kesildikten sonra sapını ve şemsiyesini dilimlere bölmeli veya ince zarını çıkarıp bol akarsuda yıkadıktan sonra limonlu suya koymalı ve burada sapıyla şemsiyesini dilimlere kesmeli.

Bir güveci ateşe oturtmalı. İçine kalan sadeyağla dört kaşık zeytinyağını koymalı. Yağın içine bir diş sarımsağı ikiye bölerek atmalı. Sarımsak kızarınca yağdan çıkarıp atmalı ve güvece mantarları atmalı. Tuzunu, biberini serpmeli ve kapağını örtüp mantarları hafif bir ateşte pişirmeli. Güveci ateşten indirmeden bir-iki dakika önce mantarların üstüne kıyılmış maydanozları serpmeli.

Pişen tavukların göğüslerini süzerek servis tabağına yerleştirmeli. Bunların üstünü dilimlenmiş mantarlarla örtmeli. İsteğe göre yarıya bölüp tavada kızartılmış domatesleri de tabağa katmak mümkündür. İsteyenler bu yemeği salçasız yiyebildikleri gibi etin yağıyla mantarın suyunu birleştirip koyulaşmaya kadar kaynattıktan sonra servis tabağına boşaltarak salçalı da yapabilirler.

Tavuğun göğsü yerine bu yemeği kuzu ya da koyun pirzolasıyla de pişirmek mümkündür. Tavuk etiyle pişenin lezzetini elde etmek mümkündür.

[ML® Tavuk Göğsü için tıklayın](#)