



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ BÜTÜN TAVUK

1 tavuk veya 2 tane piliç
250 gr. galeta tozu
2 yumurta
4 kaşık sade yağ
2 çorba kaşığı un
100 gr. rendelenmiş kaşar peyniri
4-5 tane domates

Yarım kilo taze fasulye, kılıçları çıkarıldıktan sonra ince ince uzunlamasına kesilir, bol suda haşlanır, pişmiş bir hale gelir, suyu süzülür sade yağ bir tavada eritilir, fasulyeler bunun içine atılır. Tuz serpilir, bir iki dakika ateş üzerinde karıştırılır, ateşten alınır. Tavuk pizolaları ile birlikte servis yapılır. Tavuklar temizlenir, kalan tüy ve kılları ateşte tütsülenir yıkanır. Dört parçaya bölünür. Her parçanın eti birbirinden ayrılmadan, parçalanmadan kemikleri çıkarılır. Pizola gibi toplanır ve dövülerek yassıltılır, tuzlanır, her iki tarafı una bulanır. Undan sonra rendelenmiş kaşar peynirine her iki tarafı bastırılarak bulanır. Yumurtalar çukur bir tabağa kırılır. Çatal ile çalkalandıktan sonra un ve kaşar peynirine bulanmış parçalar yumurtaya batırılıp tavada kızdırılmış yağda önce bir tarafı, sonra çevirerek diğer tarafı kızartılır. Yanında bol sebze ile servis yapılır.

Not: Tavuk pizolası piliç etinden de olur. Kışın yanında sebze olarak haşlanmış karnabahar veya patates konur, galeta tozu yoksa kurutulmuş ekme, badem veya et makinesinden çekilerek elde edilir.

[ML® Fesencun için tıklayın](#)