



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## TAVUK GÖĞSÜ

Ergun Köknar

1 adet tavuğun göğüs eti  
4 su bardağı su  
3 kg. süt  
600 gr. tozşeker  
1 paket tarçın

Hazır kesilmiş tavuğun, göğüs eti kısmını satın alınız. Eğer çevrenizde bu eti satan yer yoksa, o zaman bir adet bütün tavuk satın alınız. iyice temizleyip alazladıktan sonra, üstüne çıkana kadar suda kaynatarak haşlayınız. Tavuk etleri iyice yumuşayıp kemikten ayrılmaya başlayınca, ateşten alıp suyun içinden tavuğu çıkarınız. Bu arada bir tencereye pirinç ununu koyup toz şekerle karıştırınız. Üzerine azar azar soğuk süt dökünüz. Yumurta teli ile karıştırma karıştırma 10 dakika kadar kaynatınız. Muhallebi kıvamına gelince ateşten indiriniz. Pişen tavuğun göğüs etini iki elinizle ovalayarak, ara-sıra soğuk suya batırıp, lif lif ayırınız. Bu işlemi ne kadar iyi yaparsanız, tavuk göğsünde o kadar başarılı olursunuz. Et iyice ince ince liflere ayrılınca sütün içine ilave ediniz (iyice liflere ayrılması için bir kaç kere yıkayıp soğuk su içinde bırakınız). Sütü tekrar kaynatırken tahta bir kaşıkla etleri eze eze karıştırınız. Etler sütün içinde eriyince dik kenarlı kuru bir tepsiye veya düz muhallebi tabaklarına dökünüz. Üzerine tarçın ekerek süsleyiniz. Soğuk olarak ikram ediniz.