



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KREMALI TAVUK

4 adet tavuk göğüs fileto
2 çorba kaşığı margarin veya tereyağı (30 gr)
2 çorba kaşığı zeytinyağı (30 ml)
2 adet kuru soğan ince kıyılmış (yarım ay şeklinde)
2 su bardağı ince doğranmış mantar
1 çorba kaşığı hardal
6-7 adet küçük kornişon turşusu
3/4 su bardağı krema (180 ml)
Tuz
Karabiber
Tatlı kırmızıbiber

Tavuk göğüslerini, streç filmin arasına yerleştirip; merdane veya bir şişe yardımıyla döverek, inceltin, incelttiğiniz tavukları, ince (3-4 cm uzunluğunda 1,5 cm eninde) şeritler halinde kesin.

Tavada 1 çorba kaşığı tereyağı ya da margarinini eritin. Soğanları atıp yumuşayana kadar kavurun, sonra mantarları katın. 1 çorba kaşığı zeytinyağını mantarların üzerinde gezdirip 5 dk. pişirin. Mantar ve soğanları bir kenara ayırın.

1 kaşık zeytinyağı ve 1 kaşık tereyağını tavada eritin ve tavuklar pişene kadar (8-10 dk) karıştırarak kavurun. Kenara ayrılan soğan ve mantarları, tavuklara ilave edin.

Bir kabin içerisinde; hardal, tuz, karabiber ve kremayı karıştırın. İnce kıyılmış kornişon turşu ve krema karışımını, tavadaki tavuklara ilave edin ve yemeği 3-4 dk, kaynatmadan ısıtın.

Toz kırmızıbiber serpin ve pilav veya makarnayla servis yapın.