



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## LİMONLU SÜTLÜ TAVUK

### Sahrap Soysal

7-8 adet tavuk but fileto  
2 adet orta boy kuru soğan  
2-3 diş iri sarımsak  
4 yemek kaşığı sıvıyağ  
2-3 çay kaşığı tatlı hardal  
3-4 yemek kaşığı soya sosu  
1 çay kaşığı toz köri (Hint zerdeçalı da kullanabilirsiniz)  
1 çay kaşığı tuz, karabiber  
1 su bardağı hazır süt kreması (200ml)  
1 su bardağı süt  
1 adet limonun suyu  
5 çay kaşığı un

Tavuk but filetoların üzerine hafifçe tuz ve karabiber serpin. Soğanları yemeklik incecik, sarımsakları pirinç tanesi büyüklüğünde dilimleyin.

Sıvıyağı geniş bir teflon tavaya ya da yayvan bir teflon tencereye koyup orta ısılı ateşte kızdırın. Tavukları kızgın yağa aktarıp sürekli karıştırarak 2-3 dakika, renkleri bembeyaz oluncaya kadar kızartın.

Soğanları ve sarımsakları ekleyip sürekli karıştırarak 4-5 dakika daha kavurmaya devam edin.

Soya sosu, hardal, köri, tuz ve karabiberi ilave edip karıştırarak 2-3 dakika daha kavurun.

Diğer taraftan, krema, limon suyu, un ve sütü derin bir kaba aktarıp tel çırpıcı ya da çatal yardımıyla iyice çırpın.

Sosu kavrulmakta olan tavukların üzerine aktarın. Ocağın altını hafifçe kısıp sık sık karıştırarak tavuk eti iyice yumuşayuncaya kadar, en az 10-12 dakika daha pişirin.

Ocaktan alıp yanında haşlanmış sebzelerle servise sunun. İsterseniz limonlu tavuğun üzerine ince kıyılmış dereotu ya da maydanoz gezdirebilirsiniz.