



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK GÖĞSÜ KIZARTMASI (MALEZYA)

Her biri 150 gram gelecek irilikte 4 tavuk göğsü

1/2 litre süt

50 gram margarin

30 gram un

2 adaçayı yaprağı

1 fiske cevzi bevv

4 çorba kaşığı zeytinyağı

Tuz

Karabiber

Mümkün olursa tavuğun göğüslerini bir uçlarında birer parça kemik olduğu halde çıkarmalı.

Bir güvece adaçayı yapraklarını, margarin yağının yarısıyla 4 çorba kaşığı zeytinyağını koyup ısıtmalı. Yağ kızmaya başlarken dövülerek yassılaştırılmış tavuk göğüslerini içine atmalı ve her iki yanlarını nar gibi oluncaya kadar kızartmalı. Tavuk göğüsleri kızarıncaya tuzlayıp biberlemeli ve güvecin ağzını örterek orta ısı ateşte bu etleri pişirmeli (gerekirse biraz sıcak su katılabilir).

Tavuk göğüsleri pişince bunlar güveçer çıkarıp sıcak bir yerde tutulan servis tabağına almalı, adaçayı yapraklarını çıkarıp atmalı.

Güveçteki salçaya önce kalan margarin yağını sonra elekten akıtılarak unu azar azar katmalı ve çabuk çabuk karıştırılarak salçaya yedirmeli. Karıştırmaya ara vermeden bu defa önceden kaynatılmış sıcak sütü sicim gibi ince akıtarak bu salçaya yedirmeli. Salçayı vakit vakit karıştırarak bir süre kaynatmalı. Kıvamını bulunca güveci ateşten indirmeli ve salçayı tavuk göğüslerinin üzerine gezdirerek dökmeli.

Servis tabağının yanına sote edilmiş iç bezelye veya sote edilmiş havuç da koyduktan sonra yemeği sofraya götürüp servis yapmalı.