



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK GÖĞSÜ

1 litre süt
1 taze tavuğun beyaz eti
3 çorba kaşığı pirinç unu
1 çay kaşığı tarçın
1,5 su bardağı şeker

Tavuğu temizleyip, yıkayarak hafif hararetli ısıda yumuşayınca kadar pişiriniz. Tavuk, pişerken muhallebiyi hazırlayınız. Tavuğun beyaz etlerinin liflerini ayırınız. Avuç ansında yuvarlıyarak liflerini gevşetiniz. Üzerini örtünceye kadar su koyup, biraz bekletiniz. Lifleri tekrar avuç arasına alarak ovuşturup iyice inceltiniz. Muhallebiden bir kepçe kadar liflerin üzerine döküp kepçenin tersi ile dövmek suretile lifleri eziniz. Muhallebi tenceresine katıp 1 kepçe yağsız tavuk suyu koyunuz. Orta hararetli ısıda karıştırarak bir iki taşım kaynatınız. Su ile ıslatılmış kâselere boşaltınız. Donunca tatlı tabaklarına ters çevirip, üzerini tarçınla süsleyiniz.