



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKGÖĞSÜ

Kullanılacak malzeme:

1+1/4 kahve fincanı pirinç unu,
1,5 su bardağı tozşeker,
3/4 kahve fincanı nişasta,
7 su bardağı süt,
1/2 tavuk göğsü,
1 çay kaşığı tuz,
1/5 bardak su,
yeteri kadar tarçın.

Yapılışı:

Tavuk bol suda iyice yıkandıktan sonra, içinde 8 bardak kaynar su bulunan tencereye konup haşlanır. Tavuk iyice pişmeden (fazla pişirilirse göğüsleri iyi didiklenmez) tencereden alınıp göğsünün yarısı ayrılır. Tavuk yeniden tencereye konup iyice pişirilir. Göğüs eti ılınca enlemesine ve birer parmak kalınlığında kesilir. Bu parçalar teker teker alınıp, iki ucundan iki elin başparmağı ve işa-retparmağıyla tutularak ikiye bölünür. Her defasında bölünmüş parçalar üst üste konulup iki ucundan tutularak bölünür ve et lif lif aynhncaya kadar devam edilir. Göğüs eti lif lif ayrılmış duruma gelince, içinde sıcak su bulunan bir kaba konur ve iki avuç arasında ovalarcasına iyice yıkanır, sonra iyice sulan sıkılır. Sıcak su değiştirilerek, göğüs eti iyice yıkanıp sula-n süzülür, ette koku kalmayınca kadar yıkamaya devam edilir. Bir tencereye 7 su bardağı süt konup ateşe oturtulur. Süt kabarmaya başlarken, tozşeker atılıp kanştırılır. Şeker eriyince, 1 çay kaşığı tuz serpilip kanştırılır ve süt kaynamaya bırakılır. Nişasta ile pirinç unu iyice harmanlanarak karıştırılır, kaşıkla hızlı hızlı karıştırılarak 1,5 bardak ılık su sicim gibi ince akıtılarak iyice yedirilir. Bu karışım kaynamakta olan süte, hızlı hızlı karıştırmaya ara vermeden azar azar dökülüp yedirilir. Karıştırmaya devam edilerek boza kıvamına gelinceye kadar pişirilir. Karışım boza kıvamını almadan, iki kepçe kadarı lif lif yapıp iyice yıkanmış göğüs etine dökülür ve çatalla iyice karıştırılır. Sütlü karışım boza kıvamına gelince, sütle karıştırılmış göğüs eti içine boşaltılır. Karıştırmaya ara vermeden, bozadan koyu bir kıvama gelinceye kadar, orta ateşte pişirilir. Tatlı pişince, kuru kepçeyle, iyice kurulanmış kayık tabaklara boşaltılır ve soğumaya bırakılır, tavukgöğ-sünü pişirirken özellikle bazı noktalar çok önemlidir: tavukgöğsünün didiklenip liflere ayrılması; etin sıcak suda birçok defa yıkanması ve her defasında da iyice sıkılıp suyunun alınması (tavuk kokusu böyle giderilebilir); tavukgöğsünün tam kıvamında pişirilmesi. Kıvamını anlamak için, tatlı boza kıvamına gelince çay kaşığıyla bir parça alınıp tabakta soğutulur. Soğutulmuş tavukgöğsü parçası, tabak ters çevrilip parmakla itildiğinde tabakta bulaşık bırakmadan ayrılırsa, tavukgöğsü kıvamına gelmiş demektir. Tabakta bulaşık kalırsa, bir süre daha pişirilmesi gerekir. Bu yöntemle pişirilen tavukgöğsü uzun süre durursa sulanabilir. Bu nedenle birkaç tabağa bölerek soğutulur ve ancak yeneceği zaman bölünüp küçük tabaklara alınır ve üzerine tarçın serpilerek servis yapılır. isteğe göre, tarçınsız da yenebilir. Servis yapmadan Önce, tarçın istenip istenmediği sorulmalıdır.