



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TAVUKGÖĞSÜ

Bir tencereye 500 ml (2,5 su bardağı) süt koyun ve üzerine tavukgöğsü paketinin tamamını boşaltın. Orta ateşte devamlı karıştırarak pişirin. Kaynamaya başladığında ocağı kısın ve 1 yemek kaşığı (yaklaşık 25 g) margarin veya tereyağı ilave edin. 2-3 dakika daha karıştırarak kaynatmaya devam edin. Ocaktan alınca yağlanmış 20x20 cm veya benzeri boyutlarda bir cam tepsiye dökün. Oda sıcaklığına geldiğinde buzdolabına koyun ve 2-3 saat süre ile soğuttuktan sonra dilimleyerek servis yapın.

Not: Tatlının üzerine tarçın, fındık kırığı, ceviz, badem, meyve, çikolatalı veya meyveli sos ile süsleyebilir, dondurma yanında servis yapabilirsiniz.

Daha zengin lezzet için, tavuk göğüs etini haşlayın. Ocaktan alınca soğuk su ile iyice yıkayın ve et daha soğumadan ince lifler halinde ayırın. Bu liflerden 2 silme yemek kaşığı alın. Ayrıca pişirmede kullanacağınız 500 ml süttten de, 2 yemek kaşığı alıp tavuk lifleri ile birlikte, bir havanda iyice ezin veya mutfak robotundan geçirin. Krem şekline gelen bu karışımı ve kalan sütü, toz tavukgöğsü ile birlikte, tencereye koyarak tarifine göre pişirin.

---