



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU TACO

2 adet tavuk göğsü
1/4 kırmızı lahana ve beyaz lahana
1/4 göbek marul
30 gram cheddar peyniri
1'er tatlı kaşığı kekik ve kimyon
3 adet taco
1 çorba kaşığı sour cream sos
1 su bardağı arus pilavı, tuz
Sour cream sos için:
1 su bardağı krema
5 çorba kaşığı limon suyu
2 su bardağı süzme yoğurt
2 diş sarımsak
Arus pilavı için:
1 su bardağı pirinç
3 çorba kaşığı sıvıyağ
Bir buçuk su bardağı su
1 tatlı kaşığı domates salçası
15 gram tavuk bulyon
1 tatlı kaşığı toz beyazbiber
1 adet kıyılmış sarmısak
Yarım kıyılmış soğan

Öncelikle sour cream sosu hazırlayın. Çırpma teli veya mikser ile krema ve limon suyunu köpürene dek çırpın. Yoğurt, kıyılmış sarmısak ve tuz ekleyip, yeniden çırpın. Arus pilavı için pirinci sıvıyağda kavurun. Ayrı bir tencerede su, salça, tavuk bulyon, beyazbiber, sarmısakve soğanı iyice kaynatın. Pirinci ekleyip, ocağın altını kısın. Tencerenin kapağını kapatıp, ara sıra karıştırarak pişmeye bırakın. Tavukları ızgarada önlü arkalı kızartıp, küp doğrayın. Kırmızı lahana, beyaz lahana ve marulu ince doğrayın. Bir tavaya alıp üzerine, tavuk eti, cheddar peyniri, kekik, kimyon ve tuz ekleyip tavada soteleyin. Ilınan harcı tavadan alıp, yumuşak tacoların içine pay edip sarın. Yeniden tavaya alıp, kızartın. Sour cream sos ve arus pilavı ile servis yapın.

