



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

2 FASULYELİ TAVUK

600 gr un
150 ml süt
1 paket kabartma tozu
4 parça tavuk göğsü
3 yemek kaşığı yağ
400 gr salçalı kuru fasulye
200 gr taze fasulye
4 adet yumurta
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
2 tatlı kaşığı köri

Yumurtalar için bir tencerede su kaynatın. Kaynayınca kabuklarını soyun.

Büyük bir kasede unu kabartma tozunu karıştırın. Sütü ekleyin. Hamur ellerinize yapışmayacak kıvama gelene dek yoğurun. Gerekirse bir miktar ılık süt ekleyin.

12 adet küçük beze oluşturun.

Çalıştığınız alana biraz un serpin. Bir merdane yardımıyla hamurları 2 milimetre kalınlığında açın.

Üstlerine un serpip üst üste dizin. Bir tavayı yüksek ateşte yanan ocağa koyun. Lavaşın iki tarafını da 2 dakika pişirin.

Tavuk göğüs etlerini küp küp doğrayın. Tuz ve karabiber ekleyin. Bir tavada yağı kızdırın. Tavuk göğüs etlerini iki yanı da kahverengi olana dek kızartın. Salçalı kuru fasulyeleri ekleyin. Kaynatıp ocağın altını kısın. Tavuğu 5 dakika ağır ateşte kaynatın. Tuz ve karabiber ekleyin.

Taze fasulyeler için bir tencerede tuzlu su kaynatın. Fasulyeleri yıkayıp uçlarını kesin. Fasulyeleri diri kalacakları şekilde, 6 dakika kaynatın. Suyunu süzüp buharının çıkmasını bekleyin. Taze fasulyeleri, tavuklu kuru fasulyeye ekleyip karıştırın.

Yağı bir tavada kızdırın. İçine köri ekleyin. Yumurtaları ekleyip yumurtaların her yanını 2 dakika kadar pişirin.

Bütün bunları karıştırın ve servis yapın.