



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ABHAZ TAVUĞU

<https://www.sagliklitavuk.org>

4 adet tavuk budu (isterseniz tavuk göğsü olabilir)
1 adet orta boy soğan
2 tatlı kaşığı acıka (olmazsa olmazımız)
4 bardak su
3 su bardağı ceviz
2 diş sarımsak
1 çay bardağı sıvıyağ
Abista için:
1 su bardağı su
5 yemek kaşığı mısır unu

Düdüklüyü ocağa alarak 1 çay bardağı sıvıyağ ekleyip üzerine küp doğradığınız soğanları ilave edin. Güzelce kavurun. Üzerine tavuğunuzu ilave edin ve 1 tatlı kaşığı acıka da ekleyip kavurun. En son 4 bardak sıcak su koyarak düdüklüyü kapatıp pişirin.

Tavuk pişerken abistayı pişirin. Küçük bir tencereye suyunuzu koyup kaynayınca mısır ununuzu ilave edin ve karıştırarak karıştırarak 15 dk pişirin. Bir tabağa ters çevirip soğumaya bırakın.

Cevizinizi robota alıp iyice çekin (kına gibi olana kadar). Çevirdikçe robotun kenarlarına yapışır spatula yardımı ile aşağı doğru itin ve çevirmeye devam edin (ceviz çekildikçe birbirine yapışmaya başlaması gerek). İçine sarımsak ve kalan bir tatlı kaşığı acıkayı da ekleyip çektirmeye devam edin. Sonunda hepsi bir top haline gelecektir (doğrusu da bu olmalıdır). Bu aşamada ceviz yağını vermeye başlar. Burada ara vererek cevizin yağını çıkarın. Harçtan elinize parçalar alın ve sıkın. Bu yağı kenara alın.

Yağı alınmış harcınıza kalan abistanın tamamını ekleyerek robot yardımıyla karıştırın ve harcınızı ikiye bölün; yarısını bir tabağa alın, yarısını da robottayken üzerine pişirip tavuklarını içinden çıkardığınız tavuk suyundan 3 kepçe ekleyerek karıştırmaya devam edin.

Diğer yandan servis tabağına tavukları alıp didikleyin. Robottaki boza kıvamındaki sosunuzu tavukların üzerine dökün.

Diğer harca da aynı işlemi yapıp tavukların üzerine döküp güzelce karıştırın ve abhaz tavuğumuz hazır. Üzerine de ceviz yağından dökerek servise hazır hale getirin.



