



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

AKTU SIZBAL (SAKARYA)

Zeynep Kayaaltı

1 adet orta boy tavuk
Yarım kg ayıklanmış ceviz içi
2 dilim bayat ekmek (tercihen buğday ekmeği)
2 tatlı kaşığı yemeklik Abaza Tuzu
1 baş soğan
1-2 diş bütün sarımsak
Asıbra otu, Arahana otu gibi otlardan bir salça karışımı (Yörede hazır satılıyor)
Taze kişniş (Ahuska)
Kırmızı toz biber
Sıvıyağ

Tavuk çok iyi bir şekilde yıkanır, derisiyle birlikte haşlanır.

Tavuğun kokusunu alması ve aroma katması için haşlama suyuna soğan, bütün olarak 1-2 diş sarımsak ve 1 tatlı kaşığı Abaza tuzu eklenir. Tavuk haşlandıktan sonra tel gibi ince ince olmayacak kadar didiklenir.

Ceviz robottan iyice geçirilir, toz haline getirilir.

Haşlama suyuna önce bayat ekmek içi atılır. 1 tatlı kaşığı Abaza tuzu daha eklenir. Ekmekle Abaza Tuzu iyice inceltilir. Ceviz eklenir, karışım boza kıvamına gelene kadar tel çırpıcıyla karıştırılır. En son haşlanan tavuk parçaları salçayla birlikte bu sosun içine eklenir ve karıştırılır.

Tüm karışım bir servis kabı içerisine alınır, üzerine yağ ile kızdırılmış kırmızı toz biber dökülür, taze kişnişle süslenerek servis edilir.

Not: Orijinal tariflerde bayat ekmek yerine mısır unundan yapılan basta ya da pasta denilen ekmek kullanılmaktadır. Eskiden cevizler taş üzerinde dövülerek yağı çıkartılır ve bu yağ sonradan Aktu Sızbal'ın üzerinde gezdirilerek kullanılırdı.