



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ANANASLI TAVUK

1 adet büyük boy ananas
4 yemek kaşığı zeytinyağı
500 gram fileto tavuk göğsü
1 adet orta boy kuru soğan
2 adet orta boy havuç
1 adet kereviz sapı
1/2 tatlı kaşığı toz kırmızıbiber
1 çay kaşığı tuz
Servisi için:
1 yemek kaşığı hardal
1/2 tatlı kaşığı çörekotu
1/2 tatlı kaşığı susam

Bütün olarak satın aldığınız ananası keskin bir bıçak yardımıyla uzunlamasına ortadan ikiye kesin. Kabuk kısmının içerisinde kalan meyve bölümüne enine ve boyuna çizikler atarak küçük küpler halinde çıkartın. Fileto tavuk göğsünü ananas küpleriyle uyumlu olacak büyüklükte doğrayın. Kabuğunu soyduğunuz kuru soğanı küçük küpler halinde kesin. Havuç ve kereviz sapını ince ince dilimleyin. Zeytinyağını geniş ve mümkünse döküm tabanlı bir tavada kızdırın. Fileto tavuk küplerini ekleyip yüksek ateşte, hafif bir renk alana kadar soteleyin. Doğranmış kuru soğan, kereviz sapı ve havuç dilimlerini katıp soteleme işlemini sürdürün. Sotelenen tavuk ve sebze küplerine son olarak ananas küplerini katıp pişirme işlemini 10 dakika kadar sürdürün. Tuz ve toz kırmızıbiber ile çeşnilendirdiğiniz ananaslı tavuğu ocaktan alıp iç kısmı alınmış yarım ananas içerisine yerleştirin. Hardal, susam ve çörek otu taneleri süsleyerek bekletmeden servis edin.

