



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ARAPSAÇLI TAVUK ETİ (SELÇUK İZMİR)

Naif Karaköy

- 1 kilogram büyük parçalar hâlinde kesilmiş, kemiksiz ve yağsız tavuk eti
- 2 adet soğan
- 1 demet arapsaçı
- 1 yemek kaşığı un
- 1 adet limonun suyu
- 3 su bardağı tavuk suyu
- 1 tutam tarçın
- 1 tutam tuz
- 1 ölçü zeytinyağı

Soğanları soyup dört parçaya bölün. Etleri bir tencereye dizip her iki tarafını mühürleyin. Üzerine zeytinyağı gezdirip soğanları ilave edin. Etin suyunu salması için pişmeye bırakın. Arapsaçının yeşil otsu kısmını sapından ayırıp sapları bir kenarda bekletin. Unu bir kâseye koyun. Bir kaşık yardımıyla limon suyunu una yedirerek macun hâline getirin. Limon suyu yetmezse biraz tavuk suyu ilave edebilirsiniz. Suyunu salıp çeken etleri karıştırıp tuzunu ayarlayın. Ayıklanmış arapsaçlarının yarısını ve tavuk suyunu ekleyin. Kapağı kapatıp 5 dakika pişmeye bırakın. Sonrasında tencereye arapsaçı saplarını ve un-limon karışımını ekleyip karıştırın. Üzerlerine kalan arapsaçının yarısını ilave edin ve tencerenin kapağını kapatıp ağır ateşte 40-45 dakika pişirin. Piştikten sonra tencerenin kapağını açın ve kalan arapsaçını ekleyip kapatın. 10 saniye kadar tencerenin buharıyla arapsaçını yumuşatın. Diri arapsaçını servis tabağına alın, yanına pişmiş tavuklu arapsaçını koyun ve üzerine suyundan gezdirin. Tarçın serpip servis edin.

