



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AVOKADOLU HUMUS YATAĞINDA TAVUK KALÇA KUŞBAŞI

<https://www.sagliklitavuk.org>

Tavuk Kuşbaşı İçin:

- 2 tavuk kalçası
- 1 tatlı kaşığı hardal
- 1 tatlı kaşığı bal
- 1 yemek kaşığı susam
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 su bardağı galeta unu

Kızartmak İçin:

- 2 su bardağı sıvıyağ

Avokadolu Humus İçin:

- 1 büyük avokado
- 1,5 su bardağı haşlanmış nohut
- Yarım çay bardak tahin
- Yarım çay bardak sıvı yağ
- 2 diş sarımsak
- 1 tatlı kaşığı tuz

Tavuğun kalça budunu kuşbaşı haline getirin ve üzerine hardalı, balı, susamı, karabiberi, kimyonu ve tuzunu da ilave edip iyice etinizin her yerine gelmesini sağlayın.

Daha sonra galeta unu ile karıştırıp kızgın yağda kızartın.

Diğer tarafta haşlanmış nohutların kabuklarını soyup robota koyun ve üzerine sarımsağı, sıvıyağı, tahini ve tuzunu ilave edip nohutları iyice ezilecek şekilde 2-3 dakika robotunuzu çalıştırın.

Eziliş humus haline gelen nohutların üzerine, soyup çekirdeğini çıkardığınız avokadoyu ekleyip robotu tekrar çalıştırın ve avokadoların da ezilmesini sağlayın.

Sonrasında servis tabağına alın. Avokadolu humusu tabağınızın orta kısmına alıp kaşık yardımı ile çanak şeklinde orta kısmını açın ve orta kısmına inanılmaz lezzetli kızarttığınız tavuk but kuşbaşılarını koyup servis yapın.



