



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AYAK ÜSTÜ TAVUK

1 kg tavuk baget
2 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı kimyon
1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
1 çorba kaşığı hazır hardal sos
2 çorba kaşığı ketçap
1 çay bardağı sıvıyağ
1 çay bardağı mısır unu
Tuz

Bagetler güzelce yıkanır, süzülür, pişeceği tencereye konur. Üzerine ezilmiş sarımsak, kimyon, kırmızı toz biber, hardal sos, ketçap, sıvıyağ, mısır unu ve tuz ilave edilir. Bagetlerle birlikte yoğururcasına karıştırılır. Hızlı ateşe yerleştirilir, karıştırılarak pişirmeye başlanır. Yemek fokurdamaya başlayınca ateş kısılır, ara sıra karıştırarak 25 dakika kadar pişirilir.