



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BADEMLİ TAVUK

2 adet tavuk göğsü  
Yarım kg mantar  
Yarım çay fincanı soyulmuş badem  
Yarım çay fincanı un  
1 çay kaşığı tuz  
1 çay kaşığı karabiber  
1 çay kaşığı kırmızı biber

Fırını önceden 125° dereceye ısıtın. Un, tuz, karabiberi birbirine karıştırın. Tavuk göğüslerini bu karışıma bulayın. Sonra sıvı yağ ile yağladığınız fırın tepsisine sıralayınız. 1 saat pişirin. Kapağı açık olsun ve bir iki kez öbür yanını çevirerek pişirin. 1 saat dolduğunda tavuğun yanına badem ve mantarları serpin. Kapağını kapatıp, 2 saat kadar daha pişirin. Bu yemeği buharda pişirilmiş pirinç üzerine koyarsanız lezzetli olacaktır. Pişirme zamanını ısıyı arttırarak kısaltabilirsiniz ama yavaş ve az ısıda pişirmek daha çok lezzet katacaktır. Yemeğin yanına üzüm zamanı ise beyaz üzüm katabilirsiniz. Yemeğe ayrı bir tat katacaktır.