



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAHARATLI ÇITIR TAVUK

5 ADET TAVUK KALÇA (BUT KISMI)
1 TATLI KAŞIĞI KÖRİ
1 ÇAY KAŞIĞI TOZ KIRMIZI BİBER
1 ÇAY KAŞIĞI KARABİBER
1 TATLI KAŞIĞI KEKİK
1 ÇAY KAŞIĞI TUZ
1 KASE UN
KIZARTMAK İÇİN SIVI YAĞ
GARNİTÜR OLARAK:
250 GR. BROKOLİ
2 ORTA BOY HAVUÇ
250 GR. TAZE FASULYE
1/2 ÇAY BARDAĞI SIVI YAĞ
1/2 LİMON SUYU
4-5 DİŞ SARIMSAK

Tavuk kalçalarının arkalı önlü iki yüzeyine de bıçakla derin kesikler yapalım. (Kızartma esnasında iç kısmı iyi pişebilsin diye) Bir kaptaki baharatları ve tuzu karıştıralım. Karışımı etlere arkalı ve önlü bolca serpeyim. Sonra arkalı önlü una bulayarak unun fazlasını çırpalım. Bir tavada yağı kızdıralım. Etlere arkalı önlü hafif ateşte nar gibi renk alana dek kızartalım. Kızaran etleri garnitür sebzelerle servis yapalım. Garnitür için: Brokoli, havuç ve taze fasulyeyi haşlayalım. Zeytinyağının içine dövülmüş sarımsakları, tuzu ve limon suyunu ilave edip karıştıralım ve haşlanmış sebzelerin üzerine gezdirelim.



Fotoğraf "Somuncu" tarafından gönderildi. 20.06.2023