



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BARBUNYALI SUSAMLI TAVUK

- 4 adet tavuk göğsü
- 4 adet taze soğan
- 5 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı susam
- 1,5 yemek kaşığı şeker
- 4 yemek kaşığı soya sosu
- 1/2 su bardağı barbunya
- 3 çay kaşığı biber salçası
- 100 gr margarin
- 1 yemek kaşığı sirke
- 3 çay kaşığı domates salçası
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber

Barbunyalar sıcak suda 2 saat ıslatılır ve sonrasında tuzlu suda haşlanarak süzülür.

Tavuk göğüsleri dövülerek inceltir.

Haşlanmış barbunya, margarin, biber salçası, sarımsak, taze soğan, susam, şeker, tuz, karabiber, sirke ve domates salçası robottan geçirilerek karıştırılır.

İnceltirilmiş tavuk göğüslerinin her iki yüzü hazırlanan terbiye ile kaplanır ve üstleri kapatılarak 1 saat dinlendirilir. Dinlendirilen tavuk göğüsleri kokusuz ızgara üzerinde her bir yüzü 5'er dakika olacak şekilde pişirilir ve üzerine bir tutam susam serpilerek servis edilir.

