



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BUĞDAY AŞI

200 gram tavukgöğsü
1 çay bardağı buğday
1 çorba kaşığı un
2 sivri biber
1 çorba kaşığı tereyağı
4 dilim sucuk
Tuz, karabiber
6 çorba kaşığı su

Tavuk etini 30 dakika haşlayıp suyunu bir kenara ayırın. Etleri de iri parçalar halinde bölün. Tereyağında unu ve sivri biberleri 2 dakika kavurun. Suyunu ve ayırdığınız tavuk suyunu üzerine dökün, kaynamaya bırakın. Kaynayınca içine daha önceden pişirdiğiniz buğdayları atın. 15 dakika birlikte pişince de tavuk etlerini ilave ederek 5 dakika daha kaynatın ve baharatlarla tatlandırın. Az yağda pişmiş sucuk ya da sosisle farklı bir sunum hazırlayabilirsiniz.
