



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

CEVİZLİ SEBZELİ TAVUK GÖĞSÜ

900 gr Tavuk Göğsü
2 Adet Havuç
2 Adet Soğan
2 Adet Defneyaprağı
Su
Karabiber
900 ml Süt
4 yemek kaşığı Margarin
4 Yemek Kaşığı Un
2 Adet Yumurta
6 Diş Sarımsak
2 Su Bardağı Ceviz
2 Tatlı Kaşığı Tuz
6 Yemek Kaşığı Margarin
2 yemek kaşığı Salça
2 tatlı kaşığı Kırmızı Pul Biber

Sarımsakları ayıklayıp, kıyın. Cevizleri ayıklayıp, iri parçalar halinde çekin. Derin bir tencereye soğuk su koyup, içine tavuk göğüslerini, bütün soğanı ve havucu, defne yaprağını ve karabiberi ekleyip kaynamaya bırakın. Tavuk göğüsleri haşlanırken ayrı tencereye margarin koyup, kızdırın. Yağ kızınca içine unu ekleyip, unun kokusu çıkana kadar kavurun. Bir kabin içinde süt ile ayrı bir kaba kırduğunuz yumurtayı karıştırın. Kavrulmuş sarımsakları ilave edip, kavurmaya devam edin. Unun rengi fazla koyulaşmadan içine devamlı karıştırarak sütlü yumurtayı ekleyip, karıştırarak orta ateşte pişirin. (sosun topaklanmaması için devamlı karıştırın.) En son olarak sosa iri çekilmiş cevizleri, tuz ve karabiberi ekleyip, sosu bir taşım orta ateşte kaynatıp ateşten alın. Sosu için: Ayrı bir tencerede margarin kızdırıp, içine salçayı, kırmızı pul biberi ve karabiberi ekleyip kavurun. Haşlanan tavuk göğüslerini soğutup, servis tabağına ince ince didikleyin. Tavuk göğüslerinin yarısını servis tabağına koyup, üzerine cevizli beşamelli sosun yarısını döküp, iyice karıştırın. Sosun üzerine tekrar tavuk parçalarını dizip, kalan sosu döküp, üzerini kaşığın sırtı ile düzeltin. En son olarak üzerine hazırladığınız sosu gezdirip, sıcak olarak servis edin.



