



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZETİ (SAMSUN)

Samsun Kùltür ve Turizm Mùdùrlùğü

Yarım tavuk veya 2 but
İç ceviz 250 Gr.
Bayat ekmek 2 Dilim
Sarımsak 2 Diş
Limon 1/2 adet
Salça
Pul biber
Tuz

Tavuğa göz kararı su ve tuz konularak haşlanır. Bir havanda sarımsak, ceviz ve pul biber konulup en az on dakika dövülür (Çok ince dövülmesi gerekir). Madeni bir kaba alınır. İçine salça konup hafif ısıtılır. Bu kabın içinde yoğrulur. Yoğruldukça cevizin yağı çıkar. Yağ bir bardağa akıtılır. İçine iki dilim ısıtılmış bayat ekmek konur. Üzerine tavuğun suyu dökülerek banım kıvamına gelinceye değin karıştırılır. Servis tabağına alınır. Tavuk etleri parçalanarak için üzerine sık sık bandırılır. Üzeri hazırlanan cevizin yağı ile süslenerek ılık veya soğuk olarak servis yapılır.

Not: İçinde hiçbir yağ katkısı olmadığından çok hafif bir yemek çeşididir. Ceviz ve ceviz yağı kullanılmadığından bu yemeğin yenmesi sağlık açısından faydalıdır.

