



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇITIR TAVUK EŞLİĞİNDE KREMALI DOMATES

4 adet kemiği çıkarılmış tavukgöğsü, şeritler halinde doğranmış
Tuz ve taze çekilmiş karabiber
80 ml (1/3 ölçek) mısır unu
30 ml (2 yemek kaşığı) yağ
500 ml (2 ölçek) ev yapımı domates sosu
150 gr taze veya dondurulmuş bezelye
80 ml (1/3 ölçek) çekirdekleri çıkartılmış zeytin
100 ml krema veya yoğurt
250 gr mısır makarnası, az pişmiş kıvamda

Tavuk şeritlerini tuz ve taze çekilmiş karabiber ile çeşnilendirin.
Çeşnilendirilmiş tavuk şeritlerini mısır ununa bulayın ve fazla unun dökülmesi için sallayın.
Yağı kızdırın ve tavuk şeritlerini çitir ve altın sarısı olana kadar yüksek ateşte kızartın.
Domates sosuna bezelye, zeytin ve krema ya da yoğurdu ekleyerek 10 dakika boyunca kaynatın.
Hazırladığınız sosu makarnanın üzerine dökün ve tavuklarla birlikte servis edin.

