



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DOMATES İÇİNDE TAVUKLU YUMURTA

200 gr. tavuğun beyaz eti

1/2 litre su

Tuz.

Sos için:

50 gr. tereyağı

30 gr. un

Yarım litre tavuk suyu

1 yumurta sarısı

2 çorba kaşığı yoğurt

Tuz

Karabiber

1 tatlı kaşığı limon suyu.

Ayrıca:

8 domates

Yağlamak için margarin

8 adet yumurta

Yarım demet maydanoz

Tavuğun beyaz etini iyice yıkadıktan sonra, bir tencereye koyun. Üzerine tuzu ve suyu ilave ederek, orta dereceli ateşte 45 dakika haşlayın. Tavuk etini sudan çıkarın ve soğumaya bırakın. Sonra tavuk etini, çok küçük parçalara bölün 6 çorba kaşığı tavuk suyu ile birlikte iyice ezerek, püre haline getirin veya kıyma makinesinden geçirin, arada tavuk suyunu süzgeçten geçirin.

Sos için; 30 gr. tereyağını bir tencerede eritin. Unu eleyerek ilave edip, 3 dakika karıştırarak kavurun. Tavuk suyunu katın. Beş dakika kaynatın. Tencereyi ateşten indirin. Yumurta sarısını yoğurt ve bir kaç kaşık sos ile çirpin. Kalan tereyağını da, sosa ilave edip tuzu, karabiberi ve limon suyunu katın. Sosun yarısını, tavuk eti püresi ile karıştırın. Kalan sosu sıcak olarak muhafaza edin. Domatesleri yıkayın, üst kısımlarından birer kapak çıkarın. Bir tatlı kaşığı ile domateslerin içini boşaltın. Püreyi domateslerin içine doldurun. Fırına koyabileceğiniz bir kabı yağlayarak, domatesleri içine dizin. Sıcak fırında 15 dakika pişirir. Bu arada, yumurtaları kaynar su içinde 6 dakika kaynatarak, kayısı yumurtaları hazırlayın. Kabuklarını soyun. Domatesleri fırından çıkarın. Her domatesin üzerine birer yumurta oturtun. Kalan sosu, üzerine dökün. Maydanoz ile süsleyerek servis yapın.