



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

EKŞİ MEYVELİ TAVUK BAGET

<https://www.sagliklitavuk.org>

4 adet tavuk baget
1 su bardağı (200 ml) Hindistan cevizi sütü
1,5 su bardağı (300 ml) kaynar su
1 su bardağı tavuk suyu
1/2 çay kaşığı tuz
Sosu için:
2 adet nar
2 adet ekşi yeşil elma
1 adet yıldız anason
2-3 damla limon
Yarım limon kabuğu
1 çay kaşığı buğday nişastası
Çeyrek çay kaşığı tuz

Hindistancevizi sütü için; 50 gr rendelenmiş kuru Hindistan cevizi bir kâseye alınır. Üzerine 1,5 su bardağı kaynar su ilave edilip en az 1,5 saat bekletilir. Musli (veya mutfakta kullanılan gözenekli süzme bezi) ile süzülüp, iyice sıkılarak sütü ayrılır.

Derin bir tencereye bagetler yerleştirilir. Üzerine Hindistan cevizi sütü ve tuz ilave edilip tencere kapağı kapalı şekilde kaynayana kadar yüksek, daha sonra kısık ateşte 13-15 dk pişirilir. Ardından tavuklar pişirme kağıdı serili fırın kabına alınır ve 190 dereceye ısıtılmış fırında üzeri hafif kızarana kadar pişirilir.

Sosu için; Bir sos tenceresine 1,5 narın suyu, yarım yeşil elma (doğranmış ve kabuğu soyulmuş), tuz ve bir adet yıldız anason ekleyip pişirilir. Yıldız anasonu 1-2 dk sonra sosun içerisinden çıkarılır. Elmalar yumuşayınca karışım bir süzgeçten geçirilip sıvı kısmı yeniden tencereye alınır. İçerisine 2 çorba kaşığı kadar nar tanesi ve nişasta eklenip sürekli karıştırarak 2-3 dk pişirilir.

Geriye kalan yarım elma ince dilimlenir ve biraz su ve 2-3 damla limon ile 2-3 dk pişirilir.

Elma dilimleri ve narlı sosu ister tabakta yatak olarak istersek de tavuk üzerine yerleştirilerek servis edilir.

