



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

EKŞİLİ HAVUÇLU TAVUK GÖĞSÜ

4 kişilik

750 g körpe kum havucu,
1 çorba kaşığı esmer şeker,
2 çorba kaşığı tereyağı ya da margarin,
2 çorba kaşığı soya sosu,
2 çorba kaşığı elma sirkesi,
tuz,
karabiber,
limon suyu,
nane yaprakları.

Et:

4 parça göğüs tavuk (yakl. 500 g),
2 kaşık un,
1 yumurta,
8 çorba kaşığı susam,
2 çorba kaşığı eritilmiş tereyağı.

Havuçları suya tutun ve fırçalayın, havuçların yeşilliğini kesin ve saklayın. Şekeri bir tencerede karamel haline getirin. Tereyağı, soya sosu ve sirke ilave edin, hepsini şeker eriyinceye dek karıştırın. Havuçları da tencerenin içine atın ve yaklaşık 15-20 dakika pişirin. Son olarak tuz, karabiber ve az limon suyu katın.

Et: Etleri tuzlayıp, biberleyin, önce un sonra yumurta ve son olarak susam tohumunda çevirin. Etleri kızgın tereyağında altlı üstlü yaklaşık 4 dakika kızartın. Etleri dilimleyin, havuçlarla birlikte bir servis tabağına dizin. Havuçların yeşilliği ve nane yaprakları ile dekore edin.