



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com)

FAS USULÜ TAVUK GÖĞSÜ

Malzemeler:

- 1 adet piliç göğsü
- Yarım kabak
- Yarım havuç
- Yarım patlıcan
- 1 adet biber
- Yarım çorba kasesi haşlanmış nohut
- 1 adet patates
- 1 tutam tuz
- 1 tutam karabiber
- Tavuk marinası için:
- 1 tutam kuru kişniş
- 1 tutam köri
- 2 diş sarımsak
- Yarım çay bardağı limon suyu
- 1 tutam zerdeçal
- 1 tutam tuz
- 1 çay bardağı ay çiçek yağı
- Sosu için:
- 1 çorba kaşığı ince
- doğranmış taze zencefil
- 2 diş sarımsak
- Yarım soğan
- 1 çorba kaşığı salça
- 1 tutam kimyon
- 1 çorba kaşığı acı sos
- 1 adet domates
- 1 su bardağı tavuk suyu

Hazırlanışı:

Piliç göğsünü tavuk marinasındaki malzemeler ile marine edin. 170 derecedeki fırında 25 dakika pişirin. Küp olarak doğradığınız havuç, kabak, patlıcan, biber ve domatesi sırasıyla soteleyip haşlanmış nohudu ilave ederek pişirin. Tuzunu ve karabiberi ilave edin. Sos için; ince doğranmış sarımsak, zencefil, soğan ve domatesi soteleyerek baharatlarını ilave edin. Salçasını ve acı sosu koyup ardından tavuk suyunu ilave ederek kaynatın. Son olarak süzdürün. Sotelediğiniz sebzeleri tabağınıza koyun. İnce bir şekilde dilimlenmiş tavuğu üzerine yerleştirin. Üzerine kibrit şeklinde doğradığınız patatesleri fritözde pişirerek garnitür olarak kullanın.

[ML® Tavuklu Patates Musakkası için tıklayın](#)[ML® Patlıcanlı Tavuk Sote için tıklayın](#)