



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## FESENJAN (İRAN)

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

- 500 gr tavuk but veya göğüs eti (doğranmış)
- 2 su bardağı ceviz (ince çekilmiş)
- 1 su bardağı nar ekşisi (taze nar suyu da kullanılabilir)
- 2 adet büyük boy soğan (piyazlık doğranmış)
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı un (isteğe bağlı)
- 2 su bardağı su
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1 çay kaşığı zerdeçal
- 1 tatlı kaşığı şeker (isteğe bağlı)
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber

Tavuk parçalarını tuz ve karabiberle ovun.  
Geniş bir tencerede zeytinyağını ısıtın ve tavukları altın sarısı olana kadar kızartın. Kenara alın.  
Aynı tencerede doğranmış soğanları pembeleşene kadar kavurun.  
Çekilmiş cevizleri tencereye ekleyin ve 2-3 dakika kavurun. Bu, cevizlerin yağın salmasını sağlar.  
Un (isteğe bağlı), tarçın ve zerdeçalı ekleyin. 1 dakika karıştırarak kavurun.  
Nar ekşisini ve suyu ekleyin. Karışımın koyu bir sos haline gelmesi için 10-15 dakika pişirin.  
Kızarmış tavukları tencereye ekleyin ve sosla karıştırın.  
Tencerenin kapağını kapatıp kısık ateşte 30-40 dakika pişirin.  
Fesenjan'ı sıcak olarak pilavla servis edin.  
Üzerini nar taneleriyle süsleyerek şık bir sunum yapabilirsiniz.

