



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA SÜTLÜ TAVUK

1.5 kg tavuk eti (göğüs kısmı)
4-5 adet yeşil sivribiber
1 su bardağı süt
3 adet domates
250-300 gr kutu mantar
2 diş sarımsak
1/2 su bardağı sıvıyağ
2 yemek kaşığı kekik

Tavuğun göğüs etini kuşbaşı doğrayın, çukurca bir kaba koyup, üzerine tuz, karabiber serpin, süt döktükten sonra karıştırın. Kabin kapağını kapatıp, buzdolabında yirmidört saat bekletin. Daha sonra süt banyosundaki etleri karıştırıp tekrar dolaba koyun ve bir gün daha bekletin. Bu işlemin sonunda sütün büyük kısmı etler tarafından emilmiş olacak ve lezzetli olacak.

Bu etleri, dikdörtgen şeklinde, 4 -5 cm derinliğinde, çukurca bir fırın tepsisine dizin, üzerine sıvıyağ ve et parçaları tarafından emilmemiş süt varsa, dökün. Kabuklarını soyup, küçük küçük doğradığınız domates, yeşil biber ve ince ince kıydığınız sarımsak ve mantarı, suyu ile birlikte etlerin üstüne serpiştirin.

Konserve veya dondurulmuş mantar yerine taze mantar kullanmayı tercih ederseniz, mantarları az suda haşlayıp, doğradıktan sonra, haşlama suyuyla beraber tavuk etlerinin üstüne serpin. Biraz da kekik ilave ederek orta harlı fırında pişirin. Pişirdikten sonra havuç ve bezelye ile süsleyip yanında pilavla servis yapabilirsiniz.
