



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FISTIKLI TARÇINLI TAVUK

MALZEMESİ

5 adet tavuk budu
2 çorba kaşığı margarin veya mısırözü yağı
1 adet soğan
1 çay bardağı çamfıstığı
1 çay kaşığı domates veya biber salçası
1 adet havuç
1 adet sivri biber
1 tatlı kaşığı soya sosu
Yarım çay kaşığı tarçın ve köri
Yarım demet maydanoz veya dereotu
Marinat için:
1 adet yumurtanın akı
1 çay kaşığı karabiber
yarım limonun suyu
1 çay kaşığı nişasta
tuz
zeytinyağı

Öncelikle marinatı hazırlayın. Bunun için bir kaba yumurta akını, karabiberi, limon suyunu, nişastayı, zeytinyağı ve tuzu koyup, çırpın. Ardından tavuk butlarını içine atıp, arada bir karıştırarak 2 saat marinatta bekletin. Bu arada tencereye yağı alın. İçine piyazlık doğranmış soğan ve dolmalık fıstıkları ekleyip, 5 dakika soteleyin. Salçayı ilave edip, 2 dakika daha soteleyin. Havuçları yarım ay, sivri biberi ince uzun doğrayıp, tencereye ekleyin ve 5 dakika daha soteleyin. Ardından marinattaki tavuk butlarını da sebzelere ekleyip, 10 dakika daha ocakta tutarak tavukları pişirin (gerekirse su ekleyin). İnmesine yakın soya sosu, tarçın ve köri serpin. Tavuk butları yumuşayınca ocaktan alın. İnce kıyılmış maydanoz veya dereotu ile birlikte sıcak olarak servis yapın.