



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## HİNT TAVUĞU

<https://www.sagliklitavuk.org>

500 gram kemiksiz ve derisiz tavuk (iri parçalar halinde doğranmış)  
1 çorba kaşığı çiçek balı  
3 çorba kaşığı nohut unu  
200 ml krema  
4 çorba kaşığı süzme yoğurt  
1 büyük boy beyaz soğan  
Yarım limonun suyu  
4 diş sarımsak  
2 adet sivri biber  
Tereyağı  
Tuz  
Kırmızı toz biber  
Karabiber  
Toz tarçın  
Toz zencefil  
Domates salçası

Süzme yoğurdu, nohut ununu, ezilmiş sarımsağı, ince doğranmış 1 adet sivri biberi, 1 tutam tuzu, 1 çorba kaşığı domates salçasını, 1 tutam kırmızı toz biberi, 1 tutam zencefil iyice karıştırarak macun kıvamına getirin. İrice doğranan tavuklar ile iyice harmanlayın ve 180 derece fırında kızarana kadar pişirin. Bir tencereye 3 çorba kaşığı kadar tereyağı ekleyin ve eritin. Üzerine ince doğranmış soğanları, julyen doğranmış 1 adet sivri biberi, 1 çorba kaşığı domates salçasını, 1 tutam kırmızı toz biberi ve bir fiske tuzu ekleyin. İyice kavurun. Kavrulunca üzerine krema ekleyin ve karıştırın. Daha sonra bir çorba kaşığı bal, bir tutam tarçın, bir tutam karabiber ekleyip kıvam alana kadar ateşin üzerinde karıştırın. Kıvama gelince üzerine yarım limonun suyunu sıkın ve ocaktan alın. Tenceredeki sosun içerisine fırından alınan kızarmış tavukları ekleyin. İyice harmanlayıp servis tabağına koyun. Minik tereyağı küpü, krema ve yeşillik ile sunuma hazırlayın.



