



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

İSPANYOL USULÜ TAVUK

4 tavuk budu
2 çorba kaşığı çiçekyağı
3 soğan
1 diş sarımsak
150 gr. tavuk suyu
Tuz
Karabiber
450 gr. domates
16 adet içi biberli yeşil zeytin
1 çorba kaşığı mısır unu
1 çorba kaşığı su

Tavuk butlarını yağda iyice kızartın. Bir tabağa alın. Dilimlenmiş soğan ve dövülmüş sarmısağı tencereye ilave edip 3 dakika kadar kızartın. Tavuk parçalarını, tekrar tavuk suyu, baharat ve dilimlenmiş domateslerle birlikte soğanların yanına tencereye koyun. Üstü kapalı olarak 30 dakika yavaş ateşte pişirin. Tavukları servis tabağına alın.

Yeşil zeytinleri, su ve bir kaşık sıcak sos ile karıştırılmış mısır ununu tencereye koyup karıştırın, kaynatın ve koyulaşana kadar iyice karıştırın. Sonra ateşi kısıp 3 dakika kadar pişirin ve tavukların üstüne bu sosu dökerek servis yapın.