



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KARAMELLİ TAVUK

<https://www.sagliklitavuk.org>

Yarım kg tavuk incik

3 büyük soğan

2 patates

1 yumurta

Marine için:

2 yemek kaşığı bal

1 soğan suyu tuz

Karabiber

Toz zencefil

Tarçın

Zeytinyağı

Tavukları şerit halinde doğrayın. Marine malzemeleri ile karıştırarak 1 saat buzdolabında dinlendirin.

Soğanlar piyazlık doğrayarak zeytinyağda kısık ateşte 20 dk. kavurun. (karamelize olmadan müdahale etmek gerekli.)

Marinesiyle beraber tavukları ekleyin.

Patatesleri elma dilim doğrayarak üzerine koyun. Ateşi açın ve 10 dk. tavukların suyunu çekmesini bekleyin. Tuz atın ve tencerenin kapağını kapatarak kısık ateşte tavuklar kıvam alana kadar pişirin.

Pişme sonunda tavuklar karamelize görüntüyü alınca yumurtaların beyazını ekleyerek hafifçe karıştırın. Ortasını açın ve yumurta sarılarını kırıp kapağı kapatın.

Ocağın altını kapatın ve dinlenmeye alın. (5 dk. sonra servise hazırdır. Kişi sayısına göre yumurta ekleyebilirsiniz.)

