



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KÖRİLİ KARNABAHAH

Malzemeler:

- 1 adet ufak karnabahar
- 1 adet kuru soğan
- 1 çorba kaşığı YONCA salça
- 2 adet tavuk göğsü
- 1 tatlı kaşığı köri
- 1 yemek kaşığı YONCA sarımsak ezmesi
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 çay bardağı YONCA ayçiçeği yağı

Hazırlanış:

İnce kıyılmış soğanı YONCA ayçiçek yağında çevrilir. Üzerine kuşbaşı doğranmış tavuk eti ve köri katılır. Tavuk suyunu salıp çekince yıkanmış ve minik parçalara ayrılmış karnabahar yerleştirilir, üzerine YONCA sarımsak ezmesi bırakılır, 1 su bardağı suyun içinde ezilmiş YONCA salça ve tuz karışımı gezdirilir. Kapağı kapatılır, önce orta ateşte 10 dakika sonra kısık ateşte 25 dakika olmak üzere 35 dakika pişirilir.