



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KÖRİLİ KARNABAHAARLI TAVUK

1 çorba kaşığı Zeytinyağı
350 g Tavuk Göğsü (Büyük Kuşbaşı)
600 g Karnabahar
3-4 adet Yeşil Soğan
Yarım adet Meksika Biberi
1 adet Köy Biberi
1 çorba kaşığı Sarımsak Püresi ya da 5 Diş Sarımsak
4 su bardağı Su (Kaynar)
1 çorba kaşığı Köri
1 parça Zencefil (Ceviz Büyüklüğünde)
1 paket (200 ml) Krema
1 tatlı kaşığı Tuz

Tencerenizin altını yakın ve içine 1 çorba kaşığı zeytinyağı ekleyin ve kasabınıza 350 gr kuşbaşından biraz büyük kestirdiğiniz tavuk göğsünü tencereye ekleyip kızartın. Tavuklar renklerini değiştirince sıra karnabahalarda, yaklaşık 600 g karnabaharı, çiçeklerine ayırarak tencereye ekleyin ve biraz karıştırın. İçine 1 çorba kaşığı köriyi de ekleyin çünkü baharatın iyice açığa çıkması için biraz kavrulmasını istiyoruz. Köri aslında bir karışım, çeşit çeşit oluyor ve bölgelere göre farklılıklar gösteriyor. Tencereye yaklaşık 5 diş sarımsağa denk gelecek miktarda, 1 çorba kaşığı sarımsak püresi, 1 ceviz büyüklüğünde zencefil rendesini ve kabaca doğradığınız 3-4 adet yeşil soğan ile 1 adet köy biberini tencereye ekleyin. Yarım adet acı Meksika biberini de ince ince doğrayıp, ekleyin. bütün malzemeleri iyice karıştırdıktan sonra tencereye Arçelik Su Isıtıcı ile kaynatmışınız 4 su bardağı kaynar suyu ilave edin. Bütün baharatların tadı ve rengi birbirine geçsin istiyoruz. 1 tatlı kaşığı tuzu da ekledikten sonra tatlı tatlı kısık ateşte pişirmeye bırakın. Kaynamaya başlayıp, helmelendikten sonra altını kısın ve 1 paket kremayı yemeğinize ekleyin. Krema yemeğinizi parlak bir sarı yapacak. Yemeğinizi yine kaynamaya bırakın. Yaklaşık 10 dakika sonra körili karnabaharlı tavuk yemeğiniz hazır olacak. En son üzerine taze kişniş ekleyerek servis edin.

