



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LOKUM TAVUK

8-10 parça derisiz kemiksiz tavuk göğsü

1 su bardağı süt

Çeyrek su bardağı sıvı yağ

2 adet orta boy soğan

Tuz

Karabiber

Kırmızı toz biber

Kimyon

Nane

Kekik

Tavukları küçük bıçak darbeleriyle yaprak gibi açıyoruz. Soğanları rendeleyip suyunu sıkıyoruz. Tavada yanmaması için rendelenmiş soğanların kendisini değil, suyunu koyuyoruz. Üzerine tüm malzemeleri ekliyoruz ve güzelce karıştırıyoruz. Sos tavukların her yerine bulaşınca kabın ağzını streç film ile hava almayacak şekilde kapatıp en az bir saat dinlendiriyoruz. Yapışmaz, kızgın tavada her iki tarafı da iyice kızarana kadar pişiriyoruz.