



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANTARLI GÖKÇEBEL TAVUĞU

[Sahrap Soysal](#)

12 adet tavuk baget
2 çay kaşığı tuz
2 çay kaşığı karabiber
1 adet limonun suyu
1 yemek kaşığı yoğurt
2 tatlı kaşığı domates salçası
2 adet orta boy kuru soğan
4 yemek kaşığı sıvıyağ
4-5 diş sarımsak
1-2 su bardağı konserve mantar (taze mantar da kullanabilirsiniz)
2 su bardağı sıcak su
Varsa 1 tatlı kaşığı ince kıyılmış biberiye

Tavuğun sosunu hazırlamak için; yoğurt, salça, tuz, karabiber ve limon suyunu derin bir kaba koyup çatalla çırpın.

Tavukları bu sosa iyice bulayıp 15 dakika bir kenarda bekletin.

Diğer taraftan, soğanları soyup ortadan ikiye bölün. İncecik yarımaylar halinde dilimleyin. Sarımsakları pirinç tanesi büyüklüğünde doğrayın.

Sıvıyağı geniş bir tencereye aktarıp orta ısı ateşte kızdırın. Soslu tavukları kızgın yağda önlü arkalı 5-6 dakika kadar kızartın.

Soğan ve sarımsakları ilave edin. Karıştırmaya devam ederek 5-6 dakika daha kavurun. Uzunlamasına ikiye böldüğünüz mantarları katıp suyu ilave edin. Biberiye tavuğa çok hoş bir tat verir, varsa ekleyin.

Tencerenin kapağını kapatıp kaynatın. Kaynayınca ocağın altını kısıp, kısık ateşte tavuklar iyice yumuşayınca kadar pişirin. Ocaktan alıp sıcak sıcak servise sunun. İsterseniz bu yemeğe mantarları eklerken 7-8 adet Bürüksel lahanası da katabilirsiniz.