



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANTARLI TAVUK GÖĞSÜ

6 tavuğun göğüs bölümü
600 gram iri mantar
1 demet maydanoz
60 gram sadeyağ
1 diş sarımsak
yeteri kadar tuz, karabiber ve un
5 çorba kaşığı zeytinyağı

Tavukların göğüslerini et döverceğiyle hafifçe dövmeli. Sonra una bulamalı ve içinde 30 gram kızgın sadeyağla 1 kaşık zeytinyağı bulunan tavaya atmalı. Göğüslerin her yanı iyice kızarıncaya tavanın ağzını örtmeli. Ateşin ısısını azaltmalı ve etleri iyice pişirmeli.

Beri yanda mantarları cinslerine göre ya ıslak sert bir bezle sürterek temizlemeli ve toprağa değen sap yeri kesildikten sonra sapını ve şemsiyesini dilimlere bölmeli veya ince zarını çıkarıp bol akarsuda yıkadıktan sonra limonlu suya koymalı ve burada sapıyla şemsiyesini dilimlere kesmeli.

Bir güveci ateşe oturtmalı. İçine kalan sadeyağla dört kaşık zeytinyağını koymalı. Yağın içine bir diş sarımağı ikiye bölerek atmalı. Sarımsak kızarıncaya yağdan çıkarıp atmalı ve güvece mantarları atmalı. Tuzunu, biberini serpmeli ve kapağını örtüp mantarları hafif bir ateşte pişirmeli. Güveci ateşten indirmeden bir-iki dakika önce mantarların üstüne kıyılmış maydanozları serpmeli.

Pişen tavukların göğüslerini süzerek servis tabağına yerleştirmeli. Bunların üstünü dilimlenmiş mantarlarla örtmeli. İsteğe göre yarıya bölüp tavada kızartılmış domatesleri de tabağına katmak mümkündür. İsteyenler bu yemeği salçasız yiyebildikleri gibi etin yağıyla mantarın suyunu birleştirip koyulaşınca kadar kaynattıktan sonra servis tabağına boşaltarak salçalı da yapabilirler.

Tavuğun göğsü yerine bu yemeği kuzu ya da koyun pirzolasıyla de pişirmek mümkündür. Tavuk etiyle pişenin lezzetini elde etmek mümkündür.

[ML® Tavuk Göğsü için tıklayın](#)