



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MERCİMEKLİ TAVUK CEBİ

6 adet tavuk kanadı
100 gr haşlanmış yeşil mercimek
3 adet taze soğan
1 tatlı kaşığı kimyon
Tuz
Pul biber
30 gr LUNA (2 çorba kaşığı)

Mercimek, kıyılmış taze soğan, pul biber, kimyon ve tuzu hafifçe ezerek karıştırın. Tavuk kanatlarının derilerini elle hafifçe kaldırarak mercimekli içle doldurun. Luna ile tavada 10 dakika bir yüzü 5 dakika diğer yüzü kavurun. Yeşil salata ile servis yapın.

Not: Tavuk kanatlarını limon suyu, tuz, pul biber ve kekikten oluşan bir sosla ovup bekletirseniz çok lezzetli olurlar. Mercimeği ezilmeden kıvamında başlamak için hacminin üç misli kaynar su ile haşlamak gerekir. Suyunu tamamen çekeceği için suya geçen mineral ve vitaminler de ziyan olmamış olur. Aynı yemeği daha büyük porsiyonlarda hazırladığınızda, pişirirken tek tek uğraşmamak için fırında pişirebilirsiniz.

