



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MERCİMEKLİ TAVUK

2-3 diş sarımsak
1 su bardağı haşlanmış mercimek
1 adet kuru soğan
3 adet tavukgöğsü
1 su bardağı tavuk suyu
2 adet taze soğan
1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber
1 tatlı kaşığı köri
1 çay kaşığı zencefil
1 çay kaşığı zerdeçal
1 çay kaşığı kişniş
Tuz, karabiber
Roti Ekmeği:
180 mililitre su
1 çay kaşığı kırmızı pul biber
1 paket kabartma tozu
Tuz, karabiber
Aldığı kadar un
Kızartmak İçin:
8 yemek kaşığı sıvı Sana

Hazırlanışı

Tavukgöğüslerini ince şeritler halinde doğrayınız.

Sarımsakları kıyıp, soğanları yemeklik doğrayınız.

Taze soğanları ince ince kıyınız.

Yayvan bir tavada 3 yemek kaşığı Sana yağını kızdırın.

Köriyi ilave edip kızartınız.

Doğranmış tavukları ilave edip kavurunuz. Sarımsakları ve doğranmış soğanları ekleyip pembeleşinceye kadar kavurunuz.

Daha sonra içine taze soğanları, kişnişi, zerdeçalı, kırmızı pul biberi, zencefili, haşlanmış mercimekleri, tuzu, karabiberi ve tavuk suyunu ekleyip kısık ateşte bir taşım kaynatınız.

Hamuru için derin bir kabin içine suyu, kırmızı pul biberi, kabartma tozunu, tuz, karabiberi koyup karıştırınız.

Un ilave ederek kulak memesi yumuşaklığında bir hamur elde edene kadar yoğurunuz.

Hamuru merdane yardımı ile açıp rulo yapınız.

İki parmak kalınlığında dilimler halinde kesip elinizle hafif bastırınız.

Tavada sıvı Sana'yı kızdırıp hamurları kızartınız.

Pişen mercimekli tavuğun yanında Roti ekmeği ile birlikte sıcak olarak servis ediniz.

