



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PATLAMIŞ TAVUK

<https://www.sagliklitavuk.org>

400 gram tavuk göğsü
60 gram patlatmalık mısır
2 yumurta
1 yemek kaşığı yoğurt
1 tatlı kaşığı chia tohumu
1 tatlı kaşığı keten tohumu
Tuz
Karabiber
Kimyon
Köri
Tane karabiber
Çörekotu
Susam
Haşhaş tohumu
Yulaf ezmesi

Tavuk göğsünü tane karabiberle haşlayın ve soğumaya bırakın. Soğuyan tavuk göğsünü rondodan geçirin. Patlatmalık mısırlarınızı patlatın ve soğumaya bırakın. Yumurtalarınızı derin bir kaba kırın, bir tanesinin sarısını daha sonra üzerine sürmek için ayırın. Yumurtalarımızı köpürene kadar çırpın. Köpüren yumurtalara chia ve keten tohumunu ekleyin tekrar karıştırın. Yoğurdu ve parçalanmış tavuk göğsünü yumurta karışımına ekleyin ve karıştırın. Patlamış mısırlarınızı bu karışıma ekleyin. Baharatları istediğiniz miktarlarda ekleyin ve karıştırın. Fırın kâğıdı serdiğiniz tepsiye elinizle istediğiniz şekli verip hamuru dizin. Dizdiğiniz hamurların üzerlerini çörekotu, susam, haşhaş tohumu ve yulaf ezmesiyle süsleyin. Önceden ısıttığınız fırında 130 derecede 25 dakika pişirip bir süre de fırında bekletin. Dağılmaması için soğuduktan sonra servis yapın.



