



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## POLENTA ÜZERİNDE TAVUK İNCİK

- 4 adet yeşil soğan
- ¼ fincan dijon hardalı
- 1 yemek kaşığı taze limon suyu
- 1 adet büyük diş sarımsak
- 4 parça tavuk incik
- 3 yemek kaşığı tereyağı
- 5 su bardağı su
- 1 fincan mısır unu
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı toz şeker
- 2 su bardağı haşlanmış tane mısır
- ½ su bardağı mascarpone peyniri
- 50 gram tereyağı

Bir kasede dijon hardalını, ezilmiş sarımsağı, limon suyunu, tuzu, eritilmiş üç yemek kaşığı tereyağı ve ince doğranmış taze soğanları karıştırın. Tavuk inciklerin derisini alıp, etleri bu sosa koyarak 1 saat bekletin, daha sonra bir tavada arkalı önlü kızartın. 50 gram tereyağı bir tencereye koyun, üzerine mısır ununu dökün. Ardından yavaş yavaş mısır ununu, toz şekerini, tuzu ve suyu ekleyip iyice karıştırarak pişirin. Koyulaşmaya başlayınca püre haline getirilmiş mısır tanelerini, mascarpone peynirini ilave edip 5 dakika daha pişirdikten sonra ocağın altını kapatın. Servis yaparken servis tabağına polenta koyup, üzerine tavuk inciklerden ilave edin. Üzerine taze soğan serpebilirsiniz.

