



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PROVANS USULÜ TAVUK

1 adet orta boy tavuk
4 çorba kaşığı zeytinyağı
20 diş sarımsak
2 çorba kaşığı kıyılmış maydanoz
4 orta boy domates
tuz
karabiber
1 limonun suyu

Tvuğu dört parçaya bölün. Sarımsakları ayıklayın ve kıyın. Domateslerin kabuklarını soyup, çekirdeklerini çıkarttıktan sonra küçük zar biçiminde doğrayın. Zeytinyağını tavada kızdırın. Tavuk parçalarının her iki yanlarını da kızgın yağda, nar gibi oluncaya kadar pişirin. Sarmısak ve maydanozu ilave edip, 3 dakika daha, orta ateşte pişirin, kıyılmış domatesi katıp, birkaç kez karıştırdıktan sonra, tavanın üzerine bir kapak örtüp, çok ağır ateşte bir saat kadar pişirin. Bu sürenin sonunda etleri tavadan alıp bir kenarda üzerleri örtülü olarak bekletin. Tavada kalan malzemeyi, tahta bir kaşığın sırtıyla ezerek, tül süzgeçten süzün. Tavuk parçalarını, süzölmüş salçayla birlikte yeniden tavaya koyun. Tuz, biber ve limon suyunu da kattıktan sonra, yine üzeri kapalı olarak, ağır ateşte yarım saat daha pişirip hemen servis edin.