



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SAKIZLI TAVUK GÖĞSÜ

1/2 tavuk göğsü  
2 kahve fincanı pirinç unu  
2 su bardağı tozşeker  
2 kahve fincanı mısır nişastası  
5 bardak süt  
1/2 çay kaşığı tuz  
1-2 adet damla sakızı  
Yeterince tarçın

Tavuk etini haşlayıp lif lif didikleyin. Pirinç unu, Nişasta, şeker ve sütü pişirdikten sonra 10 dakika mikserde çırpın. Çırpma işlemi bittikten sonra üzerine tavuk etini ilave edin. Bir kepçe tavuk suyu ile beraber sakızı da ekleyerek tahta kaşıkla döve döve çırpın. Hazırladığınız tavuk göğsünü ne kadar iyi döverseniz o kadar iyi olur. Tavuk göğsünü yayvan bir tepsiye döküp soğuyunca üzerine tarçın serperek servis yapın.

---