



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SALÇALI TAVUK GÖĞSÜ

Yarım kg tavuk göğsü  
2 adet kuru soğan  
5 çorba kaşığı zeytinyağı  
1 çorba kaşığı salça  
2 adet domates  
1 tatlı kaşığı pirinç unu  
1 tatlı kaşığı tuz  
2 su bardağı su  
1 çay kaşığı karabiber

Tavaya yağ konur, ince kıyılmış soğan atılır ve pembeleştirilir. Üzerine iri doğranmış tavuk göğsü eklenir. Renk alacak kadar kızarıncaya sıcak su konur. Tavuk yumuşayana kadar pişirilir. Sonra suyundan alınır, bir fırın kabına aktarılır. Suyuna salça, tuz, karabiber ve pirinç unu katılır, bir taşım pişirilir. Tavuk göğsünün üzerine gezdirilir. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 15 dakika kadar pişirilir.