



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ ARABAŞI (KONYA)

Dr. Mehmet AKMAN - Dr. Mustafa METE
Türk ve Dünya Mutfakları

Tavuk orta boy 600 gr
Havuç 2 küçük boy
Pırasa 1 adet
Kereviz yaprağı 1 adet
Pirinç 1 yemek kaşığı
Tereyağı 50 gr
Un 5 yemek kaşığı (silme)
Salça 2 yemek kaşığı
Pul biber 1 tatlı kaşığı
Limon 1,5 adet
Tuz
Hamur lokmalar için
Un 1 su bardağı (silme)
Tuz
Tavuk suyu 2 su bardağı

Tavuk yıkanır. Havuç, pırasa, kereviz ve yaprakları küçük küçük doğranır.

Tavuk, pirinç ve doğranan sebzeler bir tencereye konur.

2 lt suda bir saat haşlanır. Haşlanan tavuğun etleri didiklenir.

Eksilen tavuk suyu tekrar 2 lt ye tamamlanır.

Yağlı kısımdan hamur için 1 su bardağı alınır.

Hamurun yapılışı:

Bir bardak una tavuk suyu azar azar eklenir ve iyice karıştırılır.

Üç su bardağı su ve tuz ilave edilerek bir tencerede iyice koyulaşana kadar karıştırılarak pişirilir.

Yayvan bir kap soğuk su ile çalkalanır.

İyice karışan unlu karışım nemli kabın içine dökülür ve katılaşmaya bırakılır.

Tereyağında 5 yemek kaşığı un kavrulur ve sebze tavuk suyu eklenir. Salça, tuz ve pul biber eklenir, karıştırılarak kaynatılır.

Etler ve limon suyu eklenilir. Bir taşım daha kaynatılır.

Hazırlanan hamur lokmaları ile servis yapılır.