



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOSLU PİLİÇ GÖĞSÜ

- 4 piliç göğsü (deri ve kemikleri ayıklanmış; yaklaşık 500 g)
- 1/4 tatlı kaşığı tuz
- 1/2 tatlı kaşığı karabiber (taze çekilmiş)
- 2 iri kabak (kazınıp, 1 cm kalınlığında dilimlenmiş)
- 2 çorba kaşığı ayçiçek yağı
- 1 diş sarımsak (ince kıyılmış)
- 75 cl. (3 su bardağı) tuzsuz tavuk suyu
- 1 çorba kaşığı arpacık soğanı (ince doğranmış)
- 1 soğan (ince doğranmış)
- 1 küçük kereviz sapı (ince doğranmış)
- 1/3 küçük havuç (kazınıp, ince doğranmış)
- 1 çorba kaşığı krema
- 1/4 tatlı kaşığı adaçayı (kıyılmış)
- 15 g (1 çorba kaşığı)tuzsuz tereyağı

Tuzun yarısını ve karabiberin yarısını piliç göğüslerinin üstüne, kalan yarılarını da kabakların üstüne serpin. Bir tencereye ayçiçek yağının bir çorba kaşığını koyup, tencereyi harlı ateşe oturtarak yağı kızdırın. Yağ kızınca piliç göğüslerini koyup, her iki yanlarını altın sarısı bir renk alıncaya kadar (yaklaşık 2'şer dakika) kızartın. Göğüsleri delikli spatulayla bir tabağa çıkarıp, tencereye kabaklar ve sarımsakları koyarak, 1 dakika sote edin. Delikli kaşıkla kabakları bir tabağa çıkarıp, tavuk suyunun 15 cl'si ni (3/5 su bardağı) tencereye koyarak, ateşi kısın ve piliç göğüslerini yeniden tencereye yerleştirin. Sonra tencerenin kapağını yarı yarıya kapatıp, göğüsleri esmerleşinceye kadar (10-12 dakika,) pişirin. Bu arada sosu hazırlamak için, kalan ayçiçek yağın başka bir tencereye koyup, tencereyi kısık ateşe oturtarak, yağı ısıtın. Isınınca arpacık soğanları, soğanlar, kereviz sapı parçaları ve havuçları koyup, soğanlar saydamlaşınca kadar (yaklaşık 10 dakika) pişirin. Kalan tavuk suyunu ekleyip, ateşi biraz açarak, orta ateşte suyunu yarı yarıya çekinceye kadar pişirin. Krema ve adaçayı ekleyip, pişirin. Tencereyi ateşten alıp, karışımı blender kabına aktararak, püre kıvamı alıncaya kadar karıştırın. Sonra tel süzgeçten bir kâseye geçirerek bir kenara bırakın.

Öbür tenceredeki piliç göğüsleri pişince, tahta kaşıkla tencerenin bir kenarına toplayıp, açılan boşluğa kâsedeki püreyi dökün ve hızlı hızlı karıştırın. Tereyağını karıştırarak ekleyip, tabaktaki kabakları da tencereye koyarak, 1 dakika ısıtın. Tencereyi ateşten alıp, piliç göğüsleri ve kabak dilimlerini delikli spatulayla bir servis tabağına aktarın. Tenceredeki sosu üstlerine boşaltıp, servis yapın.