



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAHİTİ USULU TAVUK

- 2 kg'lık 1 tavuk (4 parçaya ayrılmış)
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1/4 su bardağı zeytinyağı
- 2 diş sarımsak (dövülmüş)
- 3 arpacık soğanı (iri doğranmış)
- 1+1/4 su bardağı tavuk suyu
- 1 tatlı kaşığı limon suyu
- 1 tatlı kaşığı mısır nişastası (1 çorba kaşığı suda eritilmiş)

Tavuk parçalarını tuz ve biberle ovup bir kenara bırakınız.

Büyükçe bir tencerede zeytinyağı orta ateşte ısıtınız. Yağ kızınca tavuk parçalarını ekleyip, sık sık çevirerek 8-10 dakika, her tarafları iyice kahverengileşene kadar pişiriniz. Maşayla tavukları bir tabağa çıkarıp, bir kenara bırakınız.

Sarımsak ve arpacık soğanları tencereye koyup, sık sık karıştırarak 3-4 dakika, soğanlar hafifçe pembeleşene kadar pişiriniz. Tavuk parçalarını ekleyip, üstüne tavuk suyunu dökerek kaynatınız. Kaynayınca ateşi iyice kısıp, tencerenin kapağını kapatarak ağır ateşte 45 dakika - 1 saat, tavuk yumuşayınca kadar pişiriniz.

Maşayla tavukları kaptan alıp, ısıtılmış bir servis tabağına yerleştiriniz.

Ateşi yükseltip tencerede kalan sosu kaynatınız. Kaynayınca ateşi iyice kısıp, limon suyunu ekledikten sonra, tahta kaşıkla sürekli karıştırarak 2 dakika daha pişiriniz. Mısır nişastası karışımını katıp, sürekli karıştırarak 3 dakika, sos koyulaşınca kadar pişiriniz.

Tencereyi ateşten alıp, sosu servis tabağındaki tavuk parçalarının üstüne dökerek, servis ediniz.