



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[www.lezzetler.com](http://www.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

## TATLI TAVUK

<https://www.sagliklitavuk.org>

2 adet tavuk bacağı  
50 gram tereyağı  
1 çay kaşığı tuz  
Fazlasıyla streç film kullanılmaktadır.  
1 kalın buzdolabı poşeti  
Garnitür için:  
5 adet kuru incir  
6 adet ceviz  
1 tatlı kaşığı balzamik sirke  
1 su bardağı su  
Krep için:  
1 su bardağı un  
1 çay kaşığı instant maya  
1 su bardağı su  
1 yemek kaşığı zeytinyağı  
Sos için:  
1 çay kaşığı bal

Tavuk bacaklarını kemiklerinden ve derisinden ayırın. Derisini parçalamadan bütün olarak çıkartın. Tavuk etlerine oda sıcaklığında yumuşamış tereyağının yarısını sürün ve 1 çay kaşığı tuzu serpin. Tavuk etlerini içeri derisini de dışarı gelecek şekilde streç filme sıkıca rulo yaparak sarın. Uçlarını kıvrın ve bir ip yardımıyla bağlayın. Kalın bir buzdolabı poşetinin içine koyun ve 60 derece suyun içerisinde 25 dk. bekletin. Daha sonra streç filme sarılmış olan tavuğu filmden ayırın tereyağının diğer yarısını dışına sürün ve bir seramik fırın kabına önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında 25 dk. pişirin.

Garnitür için incirleri ve cevizleri küçük küçük kesin. Tavaya ceviz ve incirlerle birlikte bir su bardağı su ekleyin ve orta ateşte pişirin. Suyu azaldığı zaman ocağı kapatın ve bir tatlı kaşığı balzamik sirke ekleyin. Ezin ve püre haline getirin.

Krep için 1 su bardağı sıcak su, 1 çay kaşığı maya ve 1 su bardağı unu mikser ile çırpın. Sıcak bir yerde 10 dk. dinlendirin. Tavaya 1 yemek kaşığı zeytinyağını dökün ve ısınan tavaya kepçe yardımıyla ortalama 7 cm çapı olan yuvarlak krepler oluşturun.

Sos için yarım su bardağı zeytinyağı ile 1 tatlı kaşığı balı mikser yardımıyla iyice çırpın.

Pişmiş tavuğu dilimleyin. Düz bir ana yemek tabağına önce krepleri koyun, üstüne tavuk dilimlerini yerleştirin ve garnitürü yanına kaşık yardımıyla şekil vererek koyun. En son sosunu 1 yemek kaşığı kadar az miktarda tavuğun üstüne dökün.



---

© lezzetler.com tarif no:129691 • ad:Tatlı Tavuk • gönderen:tolgahan • indirme tarihi:12.04.2025 - 10:04