



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK GÖĞSÜ

Malzeme:

1750 gr. süt (7 bardak)
350 gr. toz şeker (1,5 bardak)
40 gr. nişasta (3/4 kahve fin.)
65 gr. pirinç unu (1+1/4 kah. fin.)
1,5 bardak su
1 kahve kaşığı tuz
1/2 tavuğun göğsü

Yapılışı:

Bir tavuk önce temizlenir, tütsülenir ve haşlanır, sonra göğsünün yarısı (göğüs kemiğinin bir tarafı) kesilip çıkarılır ve ılımaya bırakılır. Bu parça enliliğine doğru bir parmak genişliğinde parçalara bölünür. Her parça, etin tiftik biçimine göre parmaklarla didik-lenerek kıl gibi ince iplik haline getirilir. Göğüs eti, liflere ayrılınca sıcak suya atılır ve suda ovalanır, sıkılır ve tavuk kokusu giderilinceye kadar bu işe devam edilir. Bir tencereye ölçülere göre süt, tuz ve toz şekeri konularak bir tahta kaşıkla tencere karıştırılır ve şeker iyice eritilir, iyice kaynatılır. Bu sırada bir kaba nişasta ve pirinç unu konularak bunun üzerine sicim gibi akıtmak suretiyle su ilâve edilir ve iyice karıştırılır. Pirinç unu ve nişasta suda hallolunca, kaynamakta olan üst tenceresine sicim gibi ince dökülür ve bir yandan da tencere karıştırılır. Süt, biraz koyulaşınca, bir kapta bulunan göğüs lifleri üzerine bir kepçe ile alınarak dökülerek ve bir çatalla göğüs etleri iyice karıştırılmak suretiyle koyulaşmaya kadar pişirilir ve ateşten indirilir. Bundan sonra kuru bir kepçe ile tavuk göğsü tencereden alınarak büyük kuru tabaklara boşaltılır ve iyice soğuduktan sonra dört köşe kesilerek servis yapılır.