



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## TAVUKGÖĞSÜ

Tuğrul Şavkay

1 adet tavuk (temizlenmiş) 1 kg.  
1 lt. süt (4 su bardağı)  
250 gr. pirinç unu (1+1/4 su bardağı)  
350 gr. tozşeker  
1 çorba kaşığı tarçın

Tavuğu yıkayıp, tencereye koyun. Üzerini aşacak kadar su içinde, ateşe oturtun. Eti iyice yumuşayınca kadar haşlayın. Süzdürerek sudan alıp, yalnızca göğüs etini ayırın. Tel gibi ince ince didip, havanda dövün. Sütü bir taşım kaynatın. Pirinç ununu biraz su ile sulandırıp, içine sıcak süttten katın. Sulanmış pirinç ununu kaynayan süte katıp, karıştırın. Didiklenmiş tavuk etini ve şekeri de tencereye koyun. Tavuğun göğüs eti eriyip sakız gibi oluncaya kadar döve döve karıştırarak pişirin. Pişen tavukgöğsünü tabaklara aktarıp, üzerine tarçın serpererek servis yapın.

---