



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

TAVUK GÖĞSÜ

1 adet tavuk göğsü,
1 çorba kaşığı limon suyu,
7 su bardağı süt,
yarım çay kaşığı tuz,
1.5 su bardağı tozşeker,
2 çorba kaşığı nişasta,
1 çorba kaşığı pirinç unu,
tarçın

Öncelikle tavuk göğsünü ikiye kesip, haşlayın. Bu arada tavuğu haşladığınız tencerenin kapağının açık olmasına dikkat edin. Ayrıca haşlama suyunu da 1 çorba kaşığı limon suyu katın. Ocaktan aldığınız tavuk göğüsleri ılınınca, birini suda bırakın diğerini didin.

İyice liflerini ayırın. Soğuk suya atın. Avucunuzun içinde ovalayarak kokusu çıkıncaya kadar yıkayın. Diğer tavuk göğüsüne de aynı işlemi uygulayın. Suyunu sıkın. Bu arada 7 su bardağı sütü tencereye alın. Yarım çay kaşığı tuz ve birbuçuk su bardağı toz şekeri koyup, karıştırın. 2 çorba kaşığı pirinç ununu bir kaseye alın.

Üzerine bir kepçe su ve kaynayan süttten bir kepçe ilave edip, çırpın. Yavaş yavaş kaynayan süte ilave edin. Kısık ateşte, beş dakika daha pişirin. Göğüs etlerini ilave edip, çatalla karıştırarak 10 dakika daha ocakta tutun. Hazırladığınız muhallebiden bir kaşık alıp tabağa koyun. Eğer kıvamı koyu ise ocaktan alın. 5 dakika mikserle çırpın. Diktörtten bir tepsiyi ıslatın.

Üzerine hazırladığınız muhallebiyi yayın bir gece bekletin. Dilimledikten sonra sıpatula ile ikiye katlayarak üzerine tarçın serpip, servis yapın.