



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK GÖĞSÜ

1 adet tavuk göğsü
1 çorba kaşığı limon suyu
7 su bardağı süt
Yarım çay kaşığı tuz
1,5 su bardağı toz şeker
2'şer çorba kaşığı un ve nişasta
1 çorba kaşığı pirinç unu
Tarçın
Nar tanesi

Tavuk göğsünü ikiye bölüp haşlayın. Bu arada tavuğu haşladığınız tencerenin kapağının açık olmasına dikkat edin.

Ayrıca haşlama suyuna da 1 çorba kaşığı limon suyu katın.

Ocaktan aldığınız tavuk göğüsleri ılınınca, birini suda bırakıp diğerini didin.

İyice liflerine ayırın.

Soğuk suya atın.

Avucunuzun içinde ovalayarak kokusu çıkana kadar yıkayın.

Diğer tavuk göğsüne de aynı işlemi uygulayın.

Suyunu sıkın.

Bu arada bir tencereye sütü alın.

Yarım çay kaşığı tuz ve tozşekeri ekleyip karıştırın.

Un, nişasta ve pirinç ununu ayrı bir kaseye alın.

Üzerine 1 kepçe su ve kaynayan sütün 1 kepçe süt ilave edip çırpın.

Yavaş yavaş kaynayan sütü ilave edin. Kısık ateşte 5 dakika daha pişirin.

Göğüs etlerini ilave edip, çatalla karıştırarak, 10 dakika daha ocakta tutun.

Hazırladığınız muhallebiden 1 kaşık alarak tabağa koyun.

Eğer kıvamı koyu ise ocaktan alın. 5 dakika mikserle çırpın.

Dikdörtgen bir tepsiyi ıslatın. Üzerine hazırladığınız muhallebiyi yayın.

Bir gece bekletin.

Dilimledikten sonra spatula ile ikiye katlayıp, üzerine tarçın serpin.

Nar taneleri ile süsleyerek servis yapın.



