



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK GÖĞSÜ

200 ml lik su bardağı ölçüsüyle;
Yarım tavuk göğüs, 200 gr
5 bardak süt
1 bardak toz şeker
2 küçük parça damla sakızı
Yarım bardak mısır nişastası
Yarım bardak pirinç unu
3/4 bardak su, 150 ml
Üzerine;
1 yemek kaşığı tarçın

Tavuk göğsünü yıkayıp tencereye alın, üzerini dört parmak aşacak gibi su ekleyip iyice yumuşayana kadar yaklaşık 40 dakika haşlayın (basınçlı tencerede 20 dakika haşlamak yeterli oluyor).

Pişen tavuk göğsünü çok incecik liflere ayırın.

Üzerlerine kaynar su döküp her 15 dakikada bir olmak üzere tavuğun kokusu çıkana kadar 5 kez aynı işlemi tekrarlayın.

3 kez de 15'er dakika boyunca soğuk suda bekletip iyice sıkarak kenara alın.

Süt, şeker ve damla sakızını tencereye alıp şeker eriyene kadar ara sıra karıştırarak kısık ateşte kaynamaya bırakın.

Bu arada nişasta ve pirinç ununu bir kasede harmanlayıp suyu yavaş yavaş ekleyerek bulamaç haline gelene kadar karıştırın.

Kaynamaya başlayan süt & şeker karışımından bir kepçe nişastalı karışıma ekleyip hızlıca karıştırın ve kısık ateşte kaynamaya devam eden sütlü karışıma yavaş yavaş eklerken bir yandan el çırpıcısı ile karıştırmaya devam edin.

Sürekli karıştırarak muhallebi kıvamına gelene kadar yaklaşık 5 dakika pişirin.

Ocağın altını kapatıp muhallebiden didiklenmiş tavuk etine bir kepçe akıtıp karıştırın.

Ocağı kısık ateşte olacak gibi tekrar açın ve tavuklu karışımı muhallebiye ekleyip homojen bir kıvama gelene kadar karıştırın.

Ocağı kapatıp sıcakken kaselere pay edin. İlininca üzerlerine tarçın serpererek buzdolabına alın. Tamamen soğuduğunda servis edin.

Not: Amerika Deniz Kuvvetleri hekimi Komodor de Kay, 1831 de Türkiye'ye geldiğinde tavuk göğsünü ilginç bulan ve beğenenlerden biriydi. Liman reisinin verdiği yemekte bu tatlıyı yiyen Kay, bunun batı mutfağında tanıtılması gereken şahane bir tatlı olduğunu belirtmişti. Bugün tavuk göğsü sadece Türkiye'de özgün haliyle yaşamakta ve tavuk etiyle hazırlanmaktadır.



© lezzetler.com tarif no:177209 • adi:Tavuk Göğsü • gönderen:Gül • indirme tarihi:01.04.2025 - 06:56