



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK GÖĞSÜ

Malzeme :

2 lt. süt,
250 gr. şeker,
150 gr. pirinç,
tavuk etinin göğüs kısmının yarısı (beyaz etin yarısı),
tarçın,
1 çay bardağı tavuk suyu.

Yapılışı:

- 1- Pirinci yıkayıp sıcak su ile 1 saat ıslatınız.
- 2- Subye hazırlayarak süte geçiriniz.
- 3- Şekeri de koyup ateşte muhallebi kıvamına gelinceye kadar pişiriniz.
- 4- Diğer tarafta göğüs etini, lifleri boyunca didikleyiniz.
- 5- Avuç arasında da yuvarlayarak lifleri iyice gevşetip suya atınız.
- 6- Biraz bekledikten sonra lifleri tekrar avuç arasına alıp ovuşturarak iyice inceltiniz.
- 7- Muhallebiden bir kepçe kadar liflerin üzerine koyup hususi tahta tokmak veya bir kepçenin tersiyle dövmek suretiyle lifleri iyice eziniz.
- 8- Ezilen lifleri muhallebi tenceresine koyup tekrar ateşe koyunuz.
- 9- Ateşte tekrar döve döve karıştırarak 1-2 taşım kaynatınız. (Etlerin muhallebide gözükmeyecek hale gelmesi lazımdır).
- 10- 1 kepçe tavuk suyu koyunuz.
- 11- Ateşten alınız.
- 12- Hafif su ile ıslatılmış kaselere boşaltınız.
- 13- Donunca tatlı tabaklarına ters çeviriniz (bıçağın ucuyla kaseğin kenarlarını keserseniz çabuk ters çevrilir).

NOT: Tavuk göğsünü mutlaka taze kesilmiş tavuk etiyle yapınız. Aksi halde lifler iplik iplik olmaz. Tavuk göğsünün bütün özelliği macun gibi uzamasıdır.