



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

## TAVUK GÖĞSÜ

### MALZEME:

1 adet tavuk  
8 bardak süt  
3 bardak şeker  
250 gram pirinç unu  
tarçın

### HAZIRLANIŞI:

Pirinç unu bir kap içinde üç bardak sütle ıslatılır bir kenara bırakılır. Kalan beş bardak süt bir bir tencereye konur üç bardak şekerle ateşe oturtulur. Kaynatılır bir kenarda duran ıslatılmış pirinç unundan 3-4 kaşıklik kısmı bırakılır, geri kalanı kaynamakta olan sütün içine dökülür bir muhallebi yapılır. Daha evvel temizlenip yıkanan tavuk da haşlanmış olmalıdır. Haşlanmış tavuğun göğüs etleri alınır lif lif didiklenir iplik gibi dağıtılır. Kalmış olan 3-4 kaşıklik pirinç unu bir tencereye konur içine de haşlanmış tavuğun suyundan iki kepçe ilâve edilir, göğüs etleri de içine konur. Keşenin tersi ile dövüle dövüle pişirilir. Dövmeye işine devam edilirken, daha evvel hazırlanmış olan muhallebi bu tencereye yavaş yavaş dökülür. Ne kadar iyi dövülürse tavuk göğsü o kadar iyi olur. Koyulaşınca yayvan bir tabağa veya tepsiye dökülür. Soğuyunca üzerine tarçın serpilerek ikram edilir.