



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK GÖĞSÜ

Malzemeler: (4 kişilik)

1 litre Sütaş süt

1 bardak şeker

3/5 bardak tarçın

125 gr pirinç unu

Bir tavuğun göğüs eti kısmının yarısı

Yapılışı

Sütaş sütü kaynatın. Daha önce yine soğuk Sütaş süte ıslatılıp sos kıvamına gelmiş pirinç ununu ve şekeri de kaynamış süte katarak karıştırın ve muhallebi kıvamına gelinceye kadar pişirin. Diğer taraftan tavuğun göğüs etini, lifleri boyunda didikleyin. Avuç arasında da yuvarlayarak lifleri iyice gevşetip suya atın. Biraz bekledikten sonra lifleri tekrar avuç arasına alıp ovuşturarak iyice inceltin. Muhallebiden bir kepçe kadar liflerin üzerine koyup bir tahta kaşıkla döverek lifleri iyice ezin ve muhallebi tenceresine koyup tekrar ateşe sürün. Ateşte tekrar eze eze karıştırarak bir-iki taşım kaynatın. Sonra üçte bir bardak su koyun ve ateşten alın. Hafif su ile ıslatılmış kaselere boşaltın. Donunca tatlı tabaklarına ters çevirin. Üzerini tarçınla süsleyin ve ikram edin.

[ML® Tavuk Göğsü için tıklayın](#)