



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK GÖĞSÜ

1 adet tavuk
1,5 su bardağı tozşeker
7,5 çorba kaşığı tepeleme pirinç unu

Taze kesilmiş tavuk temizlenir ve hemen ateşe konur. Yarıdan fazla pişmiş durumda ateşten alınır, göğsü çıkarılır, mermer üzerine ya da temiz ve sert bir yere konur, merdane ile göğüs ezilir. İki avuç arasına alınıp ovalanır. Bol soğuk su içine göğüs konup el ile didiklenir, aralarındaki sinir, buna benzerleri çıkarılır. İyice dağılmış su içinde hazırlanır. Ma-hallebi pişirilir, tavuk göğsü sudan çıkarılıp sıkılır, bir kap içine konur, mahallöbiden bir kepçe tavuk göğsüne katılarak kepçenin tersiyle tavuk göğsü ezilir. Böylelikle mahallebi, tavuk..göğsü ile halledilir ve tamamlanmış olur. Tabaklara bölünerek soğuduktan sonra üzerine tarçınla süs yapılır.