



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TAVUK GÖĞSÜNDEN KAZANDIBİ

Malzemeler (5 kişilik)

75 gr. tavuk göğüs eti

4 su bardağı süt

1 su bardağı tozşeker

3 kahve fincanı subye

Yarım çay kaşığı tuz

1 tatlı kaşığı tarçın

Hazırlanışı

Tavuk göğüs etini bir tencereye koyup, üzerini örtecek kadar su ile pişirin ve soğumaya bırakın. Daha sonra bir kaba soğuk su doldurup tavuk göğüs etini elinizle ovuşturarak küçük parçalara avımı. Bu işlemden sonra sütü geniş bir tencerede kaynatın. Süt kaynadıktan sonra tencereyi ateşten indirin ve küçük parçalara ayırdığınız tavuk göğüs etlerini bu kaynamış süte ilave edip 30 dakika bekletin. Bekleme işlemi bitince diğer malzemeleri de sütlü karışıma ilave edip 60 dakika kaynatın. Kaynama süresince sürekli karışımı karıştırın. Hazırladığınız bu karışımdan parçalar alıp bir tavada veya tepside kızartın. Daha sonra kızarttığınız karışımı rulo şeklinde sarıp servis tabağına alın. Üzerini tarçınla süsleyip soğuk olarak servis yapın.

[ML® Tavuk Göğsü için tıklayın](#)



Fotoğraf "masa üstü" tarafından gönderildi. 05.03.2020