



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## FIRINDA TAVUK KIZARTMASI

1 adet orta boy tavuk

8 bardak su

Salçası:

2 baş orta boy soğan

1 çorba kaşığı margarin yağ

1 kahve fincanı domates salçası

2 bardak tavuk suyu

tuz

Tencereye, temizlenmiş bir tavuk, 8 bardak su ile bir tutam tuz koyarak ateşe koyun. Suyun ısınmasıyla tencerenin içinde meydana gelecek köpükleri, bir tel kepçeyle alın. Tavuk, pişmiş duruma gelinceye kadar hafif ateşte bırakın. Sonra tencereyi ateşten alarak, tavuğu kızartmak için tepsi içine yerleştirin. Aynı bir yerde ince kesilmiş soğanları, üç çorba kaşığı margarin içinde kavurun, Soğanlar sararınca, bunlara derhal bir bardak tavuk suyu, bir buçuk kahve fincanı domates salçası ile tuz ekleyerek hepsini beş dakika daha pişirin. Sonra domates ve soğanlı suyu bir süzgeçten geçirin. Elde etmiş olduğunuz domates salçası suyunu tepsiye yerleştirdiğiniz tavuğun üzerine dökün. İyice kızardıktan sonra fırından alın ve kol, göğüs, sırt, but olmak üzere ayırdıktan sonra kayık tabaklara yerleştirip, servis yapınız. İsterseniz yanına patates kızartması da koyabilirsiniz.

Not: Pikniklerde, yolculuklarda, soğuk büfelerde çok kullanılan bir yemektir.