



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK KÜLBASTI

"Kitabüt Tabbahin" 13. yy. el yazması yemek kitabı
Günümüze Uyarlayan: Osman Güldemir

Tavuk göğsü 2 orta boy 500 gr. (Temizlenmiş, düz bir şekilde kesilmiş ve inceltilmiş)
Tuz 1 tatlı kaşığı 6 gr.
Karabiber ½ tatlı kaşığı 1 gr. (Toz)
Tarçın ½ tatlı kaşığı 1 gr. (Toz)
Tavuk suyu 1 su bardağı 200 ml

Tavuklar tuz, karabiber ve tarçın ile harmanlanıp birkaç saat dinlendirilir.
Ardından ızgara üzerinde, hafif ateşte sık sık çevirerek kızartılır.
Bir sahana koyulur, üzerine tavuk suyu dökülür.
Yeterince yumuşayınca indirilip tüketilir.

Not: Orijinal metinde bütün tavuğun kemiklerinin ayrılmasıyla elde edilen etten yapıldığı yazmaktadır. Et suyu da kullanılabilir.

