



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK PAT PAT

12 adet tavuk budu
2-5 cm miktarında taze zencefil kökü, iri doğranmış
1 yeşil cihilli, tohumu alınmış ve çok ince parçalara ayrılmış
4 yemek kaşığı soya sosu
900 ml su
3 havuç kibrit çöpü gibi şeritlere ayrılmış
yarım salatalık, kibrit çöpü gibi şeritlere ayrılmış
bir geniş yeşil biber, çekirdekli, tohumu alınmış ve kibrit çöpü gibi şeritlere ayrılmış
125 g fasulye filizleri
2 yemek kaşığı susam tohumu
3 yemek kaşığı kuru vişne
2 yemek kaşığı susam yağı
2 yemek kaşığı temiz bal

1. Tavuk butlarını parçalanmış zencefil ve chilli, soya sosunun yarısı ve suyla birlikte bir tavaya koyun. Orta ateşte kaynamaya bırakın, daha sonra kapağını kapatın ve bir şiş veya bir çatalla delindiğinde tavuk yumuşak olana kadar yaklaşık 40 dakika kısık ateşte ağır ağır kaynatın- Ateşten alın ve tavuğu pişirildiği suyun içinde yaklaşık 2 saat soğumaya bırakın.
2. Tavuk butlarını bu suyun içinden çıkarın ve eti kemiklerden ayırmak için yuvarlak bir iğneyle tavuğa hızla vurun. Deriyi ve kemikleri atın ve tavuğu şeritler halinde kesin. Pişirdiğiniz suyu süzün ve bir kenara ayırın.
3. Tavuk şeritlerini bir kaseye havuçlarla , salatalıkla, yeşil biber ve fasulye filizlehye birlikte koyun. Hafifçe karıştırın ve bunu bir kenara koyun.
4. Susam tohumlarını ağır dipli ufak veya yapışmayan bir kızartma tavasına koyun- Kızarana kadar 2-3 dakika sürekli karıştırarak kısık ateşte kuru olarak kızartın. Fazla pişirmeyin.
5. Kuru vişne içersinde susam yağını, kalan soya sosunu, balı ve kenara ayırdığınız pişirme suyundan birkaç kaşık suyu karıştırın.
6. Susam tohumu karışımını tavuğun ve sebzelerin üzerine dökün. İyice karışana kadar çalkalayın. Daha sonra ağzını kapatın ve buzdolabında en azından 4 saat dinlenmeye bırakın, tercihen bir gece. Ara sıra tavuğu çevirerek. Bir marul yatağı üzerinde oda sıcaklığında, ilk yemek olarak veya hafif bir öğlen yemeği olarak servis yapın.