



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK TIKKA MASALA

Şeref Pekin

Birkaç adet tavuk göğsü
Tavuğu marine etmek için gerekenler:
1 bardak yoğurt (250 ml.)
1 çorba kaşığı limon suyu
2 çay kaşığı kimyon
2 çay kaşığı kırmızı toz biber
1 çay kaşığı tarçın
2 çay kaşığı karabiber
1 çorba kaşığı rendelenmiş zencefil
Tuz
Sos için:
1 yemek kaşığı tereyağı
1 adet küçük doğranmış sarımsak
2 çay kaşığı kimyon
2 çay kaşığı paprika
225 gram domates püresi
1 bardak krema

Yoğurdu, limon suyunu, kimyonu, kırmızı toz biberi, tarçını, karabiberi, zencefili, tuzu ve tavuğu güzelce karıştırın, dolaba atın. Vaktiniz varsa gecedan yapın, yoksa 1 saat bekletin ama ne kadar çok beklerse o kadar güzel olur. Ben ızgarada yapmadım, direkt soslu bir şekilde tavaya attım, tavuklar olana kadar soteledim. Ayrı bir tencerede tereyağını eritin, sarımsağı da ekleyip 1 dakika kavurun. Kimyonu, kırmızı toz biberi ve tuzu da ekleyin. Domatesinizi ve kremanızı da ekleyin. Kapağını kapatıp 20 dk'ya yakın hafif ateşte bırakın (Sos yoğunlaşmalı). Sos istenilen kıvama geldiğinde tavukları da bu sosa ekleyin, 10 dakika daha bırakın. Servis tabağına hazır hale geldi, pilavla süper gider.

