



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK TİKKA MASALA

- 1 su bardağı yoğurt
- 1 çorba kaşığı limon suyu
- 2 çay kaşığı taze kimyon
- 1 çay kaşığı tarçın
- 2 çay kaşığı biber
- 2 çay kaşığı taze çekilmiş karabiber
- 1 çorba kaşığı taze zencefil
- 1 çay kaşığı tuz
- 3 kemiksiz derisiz kuşbaşı doğranmış tavuk göğsü
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 1 diş sarımsak
- 1 jalapeno biber
- 2 çay kaşığı toz kimyon
- 2 çay kaşığı kırmızı biber
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 250 gram domates sosu
- 1 fincan kaymak
- 1/4 su bardağı doğranmış taze salatalık

Büyük bir kapta yoğurt, limon suyu, 2 çay kaşığı kimyon, tarçın, kırmızıbiber, karabiber, zencefil ve tuzu birleştirin. Tavukları içine atıp karıştırın ve üzerini örtüp 1 saat buzdolabında bekletin.

Izgarayı önceden yüksek ısıda ısıtın. Izgarayı hafifçe yağlayın. Tavukları şişe geçirin ve ızgaraya atın. Izgarada suları berraklaşana kadar her iki tarafını da yaklaşık 5 dakika pişirin.

Orta ateşte tereyağını büyük bir tavada eritin. Sarımsak ve jalapeno'yu 1 dakika kadar kavurun. 2 çay kaşığı kimyon, kırmızıbiber ve 3 çay kaşığı tuzu ekleyin. Daha sonra domates sos ve kremayı karıştırın. Sosu yaklaşık 20 dakika boyunca koyulaşmaya kadar düşük ısıda kaynatın.

Izgara tavukları ekleyin ve 10 dakika kaynatın. Servis tabağına aktarın ve taze kişniş ile süsleyin.

