



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKGÖĞSÜ

- 1 Tavuk
- 1 Bardak tavuk suyu.
- 1 Bardak süt

Tavuğu iyice haşlayın. Göğüs etlerini çıkardıktan sonra 45 dakika kadar soğuk suda bırakın. Göğüs etlerini ince ince ayırdıktan sonra parmaklarınızla ezin. Bir bardak süt ve bir bardak tavuk suyu ile beraber ateşin üstüne koyun. Bir taraftan karıştırın, bir taraftan da ezin. Bu şekilde yarım saat ezdikten sonra, diğer tarafta hazırladığınız sütlü muhallebi kabının içine dökün. Muhallebi pişer pişmez tencereyi ocaktan indirin 10-15 dakika döverecek karıştırın. Küçük tabaklara veya çay fincanlarına döküp soğutun. Sonra başaşağı çevirip tavuk göğsünü başka bir tabaka veya küçük tabaklara koyun. Üstüne tarçın serpin. Tavuk göğsünü pişirirken, hep aynı yöne karıştırmaya özen gösteriniz.