



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## TAVUKLU AKITMA

500 gr un  
fındık kadar maya  
tuz  
İçerisinde:  
1 tavuk göğsü

Un, ılık suda eritilmiş maya, tuz, iyice karıştırılır. Ilık su da ilave edilip boza kıvamında yapıp mayalandırılır. Yarım saat sonra, yağsız tavaya dibi yağlanıp bir kepçe dökülür. Hamur tavaya yaydırılır. Altı kızarıncaya spatula ile çevrilir. Öbür tarafı da kızardıktan sonra tavadan alınır. Kalan hamur aynı şekilde pişirilir. Tavuk göğsü haşlanır. Küçük, küçük didilir. Tuz ve kekikle karıştırılıp akıtmanın ortasına konur ve rulo yaparak servis edilir.

[ML® Tavuklu Akıtma \(görsele\)](#)