



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TAVUKLU AVOKADOLU ERİŞTE (İTALYA)

Körili temel hamur  
25 cl. (1 su bardağı) yoğurt  
1/2 tatlı kaşığı köri  
2 1/2 tatlı kaşığı tuz  
1 diş sarımsak (dövülmüş)  
5 çorba kaşığı limon suyu (taze sıkılmış)  
500 g tavuk göğüs eti (derisi ve kemikleri alınmış)  
1/2 avokado (kabuğu soyulup, iri zar biçiminde doğranmış)  
350 g havuç (kazınıp, 1 cm boyunda dilimlenmiş)  
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)  
2 çorba kaşığı ayçiçek yağı  
2 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)

Pek derin olmayan bir kâseye yoğurdun yarısını koyup, körinin 1/2 tatlı kaşığı, tuzun 1/4 tatlı kaşığı, sarımsaklar ve limon suyunun 3 çorba kaşığını ekleyerek karıştırın. Tavuk göğüs etlerini tek tabaka halinde üstüne yerleştirip, üstlerine kaşıkla alttaki yoğurtlu karışımdan döşeyin ve kâseyi buzdolabına kaldırarak, en az 2 saat soğutun (her yarım saatte bir, tavuk göğüs etlerini altüst edin).

Avokado parçalarını küçük bir kâseye koyup, üstlerine kalan limon suyunu boşaltarak, hafifçe karıştırdıktan sonra, kâseyi bir kenara bırakın.

Hamuru erişte makinesinde önce yaprak hamur, sonra erişte haline getirip, erişteyi unlanmış bir tepside bir kenara bırakın (erişte makineniz yoksa, hamuru merdaneyle 1,5 mm kalınlığında açıp, 1,5 cm eninde şeritler halinde kesin).

Havuçları ve tuzun 1/2 tatlı kaşığını bir tencereye koyup, üstlerini örtecek kadar su ekledikten sonra, tencerenin kapağını kapatın ve harlı ateşe oturtarak, suyu bir taşım kaynatın. Kaynamaya başladıktan sonra, ateşi iyice kısip, havuçları kısık ateşte yumuşayınca kadar (15 - 20 dakika) pişirin. Tencereyi ateşten alıp, havuçları bir süzgeçte süzerek, pişme suyunun 4 çorba kaşığını ayırın (gerisini atın).

Havuçları ve ayırdığınız pişme suyunu blender kabına koyup, püre kıvamı alınca kadar karıştırın. Kalan yoğurt ve kalan köriyi katıp, karıştırdıktan sonra, püreyi küçük bir tencereye aktarın. Tencereyi kısıkateşe oturtup, püreyi ısınmaya bırakın (kaynamamalıdır: yoksa yoğurt kesilir).

Bu arada buzdolabındaki kâseyi alıp, tavuk göğüs etlerini çıkararak, kâğıt mutfak havlusuyla kurulayın (kâsede kalan karışımı atın) ve üstlerine karabiberi serpin. Ççekyağını kalın dipti bir tencereye koyup, tencereyi orta ateşe oturtarak, yağı ısıtın. Isınınca tavuk göğüs etlerini koyup, her iki yanlarını 4 - 5 dakika pişirin. Tencereyi ateşten alıp, göğüs etlerini iri parçalara keserek, sıcak kalmalarını sağlayın.

Bir tencereye 3 litre (13 su bardağı) su koyup, tencereyi harlı ateşe oturtarak, suyu bir taşım kaynatın.

Kaynayınca kalan 1 1/2 tatlı kaşığı tuzu serptikten sonra, erişteyi koyarak, yumuşayınca (ama diriliklerini bütünüyle yitirmemelidirler) kadar haşlayın (1 dakika geçince birini alıp, pişip pişmediğini kontrol edin).

Tencereyi ateşten alıp, erişteyi bir süzgeçte süzün.

Öbür tencereyi de ateşten alıp, içindeki havuç püresinin yarısını bir servis kabına döşeyin. Üstüne erişteyi yerleştirip, üstlerine kalan havuç püresini daire biçiminde gezdirin. Havuç dairesinin ortasındaki boşluğa tavuk etlerini yerleştirip, üstlerine avokado parçalarını ve maydanozları serpiştirerek, servis yapın.