



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU EZOGELİN ÇORBA

<https://www.sagliklitavuk.org>

1 adet bütün tavuk
1 çay bardağı kırmızı mercimek
2 yemek kaşığı pirinç
2 yemek kaşığı bulgur
1 adet soğan ince kıyılmış
1 diş ezilmiş sarımsak
1 yemek kaşığı tereyağı
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 yemek kaşığı salça
1 tatlı kaşığı nane
1 tatlı kaşığı kırmızı biber
Tuz
Karabiber

Tavuğu bir tencereye alın ve üzerini 4-5 parmak geçecek kadar su koyup kaynatın. Kaynadıktan sonra altını kısın ve yaklaşık 45 dakika haşlayın. Suyunu süzün ve ayırarak tavuğunuzun etlerini elinizle didin. Çorbayı hazırlayacağınız tencereyi ocağa koyun ve ısıtın. Tereyağı ve zeytinyağını ekleyin, yağ eriyince soğan ve sarımsağı ekleyin ve 4-5 dakika soteleyin. Soğanlar sotelenince salçayı ekleyin ve 1 dakika daha kavurun. Süzdüğünüz tavuk suyunu da ekleyip (yaklaşık 10 bardak olmalı) kaynatın. Kaynayınca ayırdığınız tavuk etlerini (1 su bardağı kadar), tuzu, mercimeği, bulguru ve pirinci ekleyin ve tüm malzemeler pişene kadar yaklaşık 30-40 dakika orta ateşte pişirin. Üzerine karabiber, nane ve kırmızı biber ekleyip servis yapın.

Not: Artan tavuk etlerini ve tavuk suyunu diğer yemeklerde değerlendirmek üzere ayırıp buzluğa kaldırabilirsiniz. Eğer bütün tavuğu haşlayacak yeterince büyük tencereniz yoksa tavuğunuzu parçalayıp tencereye koyabilirsiniz.

