



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TAVUKLU GENLİŞ (ÇEÇENİSTAN)

1 kilo un  
1 adet tavuk  
İki kaşık tuz  
Aldığı kadar su  
Yarım bardak ayçiçek yağı

Unu, tuz ve suyla kulak memesi yumuşaklığında hamur yapın. Uzun yuvarlaklar yapıp yarım parmak şeklinde parmak uçlarını batırarak yuvarlayıp hamurları un serpiştirilmiş bir tepsiye alın. Tuzlu kaynar suya atıp 15 dakika kadar haşlayın. Hamurlar su yüzeyine çıkınca pişmiştir. Yine de kontrol edip çiğ kalmamasına dikkat edin. Bir bütün tavuğu suda haşlayıp bir tepsiye alın. Hamurları aynı tavuk suyunda haşlarsanız daha güzel olur. Ve tavukların etlerini ayıklayıp tepsideki pişen hamurların üzerine döşeyin. Bir kaşık salça, 6 diş sarımsak ezip salçadan yağla sos yapın ve bu sosu tavuklu hamurun üstüne dökün. Hamuru ve tavuğu pişirdiğiniz suyu da bir kaba koyup genlişin yanında ayrı bir içecek sos olarak kullanabilirsiniz. Bir tavuklu hamurdan alır bir kaşık da tavuk suyundan üzerine alarak yenilirse çok güzel olur.