



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TAVUKLU KANEPELER

- 500 g tavuk göğsü (kemik ve derisi alınmış)
- 1 küçük soğan
- 1 kereviz sapı (iri doğranmış)
- 7 küçük havuç (iri doğranmış)
- 1 dal maydanoz
- 1 defne yaprağı
- 1/3 tatlı kaşığı tuz
- 4 tane karabiber
- 30 cl (1 1/4 su bardağı tuzsuz tavuk suyu)
- 35 g (2 1/4 çorba kaşığı margarin)
- 35 g (4 1/2 çorba kaşığı un)
- 2 çorba kaşığı beyazpeynir (rendelenmiş)
- 1/2 su bardağı sebzeli jöle
- 3-4 ince kepekli ekmek dilimi (kızartılmış)
- 1 diş sarımsak (dövülmüş)
- 1 çorba kaşığı ince kıyılmış maydanoz
- bir tutam taze çekilmiş karabiber
- 1 çuşka biberi ya da kırmızı dolmalık biber (kabuğu soyulup, sap ve çekirdekli bölümü çıkarılmış)

Tavuk göğsü, soğan, kereviz, havuç, maydanoz, defne yaprağı, tuzun yarısı, tane karabiberler ve tuzsuz tavuk suyunu bir tencereye koyup, tencereyi ateşe oturtarak bir taşım kaynatın. Kaynayınca ateşi kısıp, tencerenin kapağını sıkıca kapatarak göğüs iyice pişene kadar (5 -6 dakika) yavaş yavaş kaynatın. Tencereyi ateşten alıp, tavuk göğsünü çıkararak, bir kenarda ılındırdıktan sonra, iyice soğuması için buzdolabına kaldırın. Tenceredeki tavuk suyunu süzüp, 15 d kadarını (1/2 su bardağından biraz fazla) bir kenara ayırın (kalan tavuk suyu tarifte kullanılmayacaktır). Margarinı birtence-rede eritip, unu karıştırarak ekleyin. Ayırdığınız tavuk suyunu ağır ağır katıp, sürekli karıştırarak bir taşım kaynatın. Kaynayınca ateşi kısıp, arada karıştırarak 4 - 5 dakika daha kaynatın. Tencereyi ateşten alıp, sosu bir kenarda ılınmaya bırakın. Sonra beyazpeyniri ve 3 çorba kaşığı sebzeli jöle katıp, yüzeyinde bir kabuk oluşmasını önlemek için sosun üstünü plastik bir filmle sıkıca örterek, kalınlaşmış koyulaşana kadar (20- 30 dakika) buzdolabında soğutun.

Tavuk göğsünü buzdolabından alıp, keskin bir bıçakla ortadan ikiye ayırarak her parçayı enlemesine 5 cm kalınlığında dilimler halinde kesin. Kalp biçiminde 5 cm'lik bisküvi kalıbı kullanarak dilimlerden 12 kalp biçimi parça kesin.

Kalp biçiminde parçaları bir tepsi üstüne yerleştirilmiş tel ızgaraya dizip, üstlerine kaşıkla tenceredeki sostan dökün. Sonra tepsiyi buzdolabına kaldırarak, yaklaşık 20 dakika soğutun.

Kepek ekmeğinden 6 cm'lik kalp biçiminde bisküvi kalıbıyla 12 parça kesin. Kalan margarin, sarımsak, maydanoz, kalan tuz ve karabiberi küçük bir kâseye koyup, pürüzsüz krema kıvamı alıncaya kadar çırpın.

Karışımı her ekmek parçasının üstüne kalın bir tabaka halinde sürün. Tepsiyi buzdolabından alıp, her ekmek parçasının üstüne bir tavuk parçası yerleştirdikten sonra, kanepeleri tepsi üstüne yerleştirilmiş tel ızgara üstüne dizin.

Küçük bir kalıpla, çuşka biberinden ve salatalık kabuğundan çiçek taçyaprağı biçiminde parçalar kesip, her birini sebzeli jöleye batırdıktan sonra, kanepelerin üstüne yerleştirin. Tepsiyi buzdolabına kaldırıp, jölenin sertleşmesi için 5 dakika soğutun. Kalan sebzeli jöleyi kalınlaşmaya başlayana kadar karıştırıp, tepsiyi buzdolabından alarak kaşıkla her kanepenin üstüne jöle sürün. Tepsiyi, jöle iyice sertleşene kadar (yaklaşık 20 dakika) yeniden buzdolabında tutup, servis zamanından hemen önce çıkarın. Kanepeleri geniş bir tabağa dizerek servis yapın.

Not: Tavuk eti bir gün önceden pişirilip hazırlandıktan sonra, kullanılacağı saate kadar buzdolabında saklanabilir.