



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK ETLİ MUTANCANA

MasterChef

1 kg tavuk kalça kuşbaşı
1.5 su bardağı (300 ml) sıcak tavuk suyu
15 arpacık soğanı
100 gr badem
2 yemek kaşığı bal
Yarım çay bardağı (70 ml) riviera zeytinyağı
1 dal taze biberiye
100 gr siyah erik
100 gr kayısı
75 gr siyah üzüm
3 yemek kaşığı sirke
Tuz
Taze çekilmiş karabiber

Bademleri ılık suda bekletip kabuklarını soyun ve ikiye bölün. Zeytinyağını tavaya alıp ısıtın. Kabuklarını soyduğunuz arpacık soğanları ve bademleri ekleyin. Hafif pembeleşince tavukları ekleyin ve karıştırıp biraz kavurun. Bal, tuz ve karabiberi ekleyip karıştırdıktan sonra sıcak tavuk suyunu ve taze biberiyeyi ilave edin. Kısık ateşte 20 dakika üstü kapalı şekilde pişirin. Erik ve kayısıları 2-3 parçaya bölün. 20 dakika sonra erik, kayısı, üzümleri ve sirkeyi yemeğe ilave edip karıştırın. Üzeri kapalı olarak 10 dakika daha pişirin. Sıcak servis yapın.