



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU POLENTA KANEPELERİ

50 gram tereyağı
1 çay fincanı mısır unu
1 çay fincanı sıcak su
1 adet tavuk göğsü
1/4 çay kaşığı tuz
1/4 çay kaşığı taze çekilmiş karabiber
1/2 bardak kızılıcık, kurutulmuş
1 fincan pesto sos

Öncelikle tavuk göğüs etini çok minik doğrayarak bir tavada az tereyağda soteleyin. Sotelenen etleri derin bir kaseye alın ve üzerine taze çekilmiş karabiber, tuz, pesto sosu dökerek karıştırın.

Polentayı hazırlamak için bir tavaya tereyağını koyun, üzerine mısır ununu ekleyip 2-3 dakika kavurun. Üzerine suyu ilave ederek koyulaşana kadar sürekli karıştırarak pişirin.

Pişen polentaya Üzerine tavuklu harçtan koyarak, kızılıcık ile süsleyin.