



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU ROKALI KISIR

<http://www.ebruomurcali.com.tr>

300 gr. tavuk göğüs eti
1 su bardağı ince bulgur
1 su bardağı haşlanmış nohut
1 demet roka
Tavuklar için:
1 çay bardağı sıvı yağ
1 tatlı kaşığı kırmızı biber
1 çay kaşığı pul biber
3 diş ezilmiş sarımsak
1 çay bardağı süt
Sos için:
1,5 çay bardağı zeytinyağı
2 adet limon suyu
1 tatlı kaşığı kişniş
1 tatlı kaşığı kimyon
Tuz
Karabiber
Kırmızı biber

Tavukları parmak şeklinde dilimleyin ve terbiye malzemelerinin içinde 2 saat bekletin. Bulgurun üzerini bir parmak geçecek kadar su koyun ve 20 dakika üzeri kapalı şekilde dinlendirin. Haşlanmış nohutu ve çirpılmış sos malzemelerini bulgura ekleyin. Yanmaz bir tavada tavukları soteleyin. Roka ve tavukları bulgura ilave edip harmanlayın ve servis yapın.

