



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TAVUK TAJİN (FAS)

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

- 8 adet tavuk baget
- 2 adet soğan
- 8-10 adet siyah veya yeşil zeytin
- 3 yemek kaşığı bulgur
- 2 adet havuç
- Yarım çay kaşığı zencefil
- 1 çay kaşığı zerdeçal
- 1 çay kaşığı kimyon, acı toz biber, toz kişniş, tuz
- 2 adet çubuk tarçın
- 1 kaşık bal
- Taze kişniş yaprakları
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 su bardağı su

Öncelikle geniş bir tavada, tavuk bagetleri zeytinyağında mühürleyip, kenara alın. Aynı tavada jülyen doğranan soğanları kavurun. Tavukları, halka halka doğranmış havuçları ve zeytinleri ilave edin. Ayrı bir kasede taze kişniş hariç tüm baharatları 1 bardak su ile karıştırın. Tavanın üzerine döküp kısık ateşte pişirin. Bazı tariflerde içine kuru erik ve kuru kayısıda ilave ediliyor.

