



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

EV YAPIMI TAVUK TANTUNİ

4 adet tavuk pirzola
3 adet yeşil biber
3 diş sarımsak
1 adet kuru soğan
2 adet lavaş
Yarım çay bardağı sıvı yağ
2 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı kimyon
1 çay kaşığı toz kırmızı biber
1 çay kaşığı kekik
Garnitür için:
2 adet domates
Yarım demet maydanoz
1 adet kuru soğan
2 çay kaşığı sumak

Tavuk pirzoları küçük parçalara bölerek bir tavada soteleyin. Suyunu çektikten sonra üzerine sıvı yağ ekleyin. Sarımsak ve soğanı küp küp doğrayarak tencereye ekleyin. Doğradığınız biberleri de ilave ederek sotelemeye devam edin. Et suyunu çektiğe arada bir su ekleyin. Pişmesine yakın bütün baharatları ve tuzu ekleyerek altını kapatın.

Domatesin kabuklarını soyarak ayrı bir kaptaki küp küp doğrayın. Soğanları uzunlamasına doğrayarak kaba alın. Maydanozu ince ince kıyarak kaba ekleyin. Bu malzemelerin üzerine sumak serpin ve karıştırın.

Lavaşın içine tavuklu karışımdan ve hazırladığınız garnitürden ekleyerek dürüm şeklinde sarın. Dilerseniz içine kıvırcık da ekleyerek servise sunabilirsiniz.

