



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU TERİN

Michael Montignac

500 GR TAVUK ETİ (HİNDİNİN VEYA TAVŞANIN BEYAZ ETİNİ DE KULLANABİLİRSİNİZ)

200 GR DANA ETİ

100 GR DANA JAMBON

2 YUMURTA

1 SOĞAN

5 ARPACIK SOĞANI

1 BARDAK SU

KEKİK

MAYDONOZ

TUZ

KARABİBER

Tavuk ve dana etini buhar tenceresinde pişirin. Pişince etleri, dana jambon, soğan ve arpacık soğanları ile birlikte mikserden geçirip bir çeşit hamur yapın.

Buna maydonoz ve kekiği, omlet gibi çırpılmış yumurtaları, 1 bardak suyu, tuzu ve karabiberi ekleyin.

Bu karışımı güveç gibi seramikten yapılmış bir kaba koyun ve Ben-Mari yöntemiyle (yani bu güveci için 2 cm yüksekliğinde kaynar suyla dolu bir büyük fırın tepsisine yerleştirerek) 200 derecelik fırında 2 saat pişirin.

Piştikten sonra soğumaya bırakın ve alt üst edin. Kek gibi dilimlere keserek servis yapın.