



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU TİRİT (KOCAELİ)

Kocaeli Büyükşehir Belediyesi

Tavukgöğsü 1 bütün
Sıvı yağ 3 yemek kaşığı + 3 yemek kaşığı
Toz biber 1 tatlı kaşığı
Bayat ekmek 1 adet
Soğan 1 adet
Domates 3 adet
Salça 2 yemek kaşığı
Nane 1 tatlı kaşığı
Kekik 1 tatlı kaşığı
Tuz 1 çay kaşığı + 1 çay kaşığı
Yoğurt 2 su bardağı
Sarımsak 2 diş
Dereotu 3-4 dal
Maydanoz 3-4 dal

Tavukları kavurmak için sıvı yağ bir tavada kızdırılır ve içine kuşbaşı biçiminde doğranan tavukgöğsü eklenir ve beyaz et suyunu salıp çekene kadar sık sık karıştırarak kavurulur. Kavrulurken 1 çay kaşığı tuz ve 1 tatlı kaşığı toz biber ekleyip karıştırılır ve ateşten alınır. Sos için yağ kızdırılır, yemeklik doğranan soğanlar eklenir ve kavrulur. Sonra salça eklenir, kavurulur ve içine rendelenen domatesler eklenir. 10 dakika kadar pişirilir. Pişirilirken tuz, nane ve kekik eklenir ve karıştırılır. Bayat ekmekler küp biçiminde doğranır ve önceden ısıtılan fırında ktır ktır olana kadar fırınlanır. Ekmekler fırından çıkarılır ve üzerlerine domates sosu gezdirilir. Onun üzerine sarımsaklı yoğurt ile en üste tavuklar yayılır. Kiyılmış maydanoz veya dereotuyla süslenir. Sıcak servis edilir.

