



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YABAN MERSİNLİ TAVUK

<https://www.sagliklitavuk.org>

2 tane tavuk göğsü
90 gr yaban mersini
4-5 adet ceviz
1 orta boy soğan
60 gr süzme keçi peyniri
60 gr süzme peynir
2 bardak tavuk suyu
2 yemek kaşığı ghee
1 tatlı kaşığı tereyağı
1 yemek kaşığı sıvı yağ
4 yemek kaşığı soya sosu
4 yemek kaşığı nişasta
2 yemek kaşığı zeytinyağı
2 yemek kaşığı sirke
Tuz, karabiber

Tavuk göğüslerini pişirmeden 2-3 saat önce marinasyona hazırlayın. Marine etmeden hemen önce tavuk göğüslerine inceltmeden, iç harcı içine koyabileceğiniz cepler kesin. Soya sosu ve zeytinyağıyla iyice harmanlayarak 2-3 saat buzdolabında bekletin.

Yemeklik doğranmış soğanları sıvı yağda çevirin, daha kolay yumuşamaları için sotelenme aşamasında tereyağı ekleyin. Soğanlar iyice yumuşadıktan sonra yaban mersinlerini ekleyin. Hemen ardından 3/4 bardak tavuk suyu ve sirke ekleyerek kaynamaya bırakın. 5 dk boyunca kaynadıktan sonra 2 çeşit peyniri de ekleyin ve karışım kıvam bulana, koyulaşana dek kaynatmaya devam edin. Ateşten almadan hemen önce iri iri kıyılmış cevizleri ekleyin, karıştırın ve ateşten alıp ılımaya bırakın.

İç harç ılıdıktan sonra, içlerine cep açılmış olan tavuk göğüslerine doldurun. Doldurulan göğüsleri kürdan veya ip yardımıyla tutturun.

Geniş tabanlı bir kaptaki nişasta, karabiber ve tuzu harmanlayın. Tavuk göğüslerini bu karışıma bulayarak, kızdırılmış ve ghee konmuş tavada mühürleyin.

Tavuk göğüslerinin her tarafı mühürlendikten sonra, 3/4 bardak sıcak tavuk suyu ekleyerek ocağı kısın.

Tavuğun sertliğini kontrol ederek pişip pişmediğini anlayın.

10 dk. boyunca tavuk suyu içinde pişen tavukları kenara alarak tava da kalan karışıma 1 yemek kaşığı sirkeyi ve yarım bardak tavuk suyunu daha ekleyerek biraz çektirip sos kıvamına gelmesini bekleyin. İstenen kıvama gelince tavanın altını kapatın.

Pişen tavuk göğüslerindeki kürdanı/ipi çıkartın, dilimleyerek servis tabağına alın. Son olarak da sosu üzerinde gezdirin ve servise hazır hale getirin.



© lezzetler.com tarif no:129718 • adı:Yaban Mersinli Tavuk • gönderen:Saadet • indirme tarihi:28.04.2024 - 12:00