



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YER FISTIKLI HİNT TAVUĞU

- 1 adet bütün tavuk
- 250 gr yer fıstığı
- 3 adet soğan
- 3 diş sarımsak
- 1 tatlı kaşığı acı toz biber
- 1 tatlı kaşığı garam masala
- 1 çorba kaşığı soya sosu
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 çay bardağı hindistancevizi yağı

Tavuk kibrit kutusu büyüklüğünde parçalara kesilir. Soğanlar yarım daire şeklinde doğranır. Yer fıstıkları, kaynayan suya atılır, 5 dakika kadar haşlanır ve süzgece çıkarılır. Tencereye hindistancevizi yağı konur, soğanlar atılır, dumanı çıkana kadar hızlı ateşte kavrulur, acı toz biber, garam masala, tuz ve kıyılmış sarımsaklar atılır. Tavuklar eklenir, aşt üst edilir. Kapak kapatılır. Hızlı ateşte 10 dakika kadar pişirilir. Sonra yerfıstıkları ilave edilir, karıştırılır, tekrar kapak kapatılır. 25 dakika daha pişirilir. Ateşten almadan önce soyu sosu ilave edilir.