



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURT SOSLU TAVUK

Eyüp Sevinç

1 kg tavuk but
½ su bardağı light süt
1 su bardağı süzme yoğurt
1 su bardağı sıcak su
1 adet soğan
3 diş sarımsak
1 çay kaşığı köri
1 çay kaşığı hardal
1 tutam zencefil
1 çay kaşığı tarçın
1 çay kaşığı file badem
3 çorba kaşığı zeytinyağı
Tuz
Karabiber

Tavuk butların derilerini çıkarın. Soğan ve sarımsakları soyup doğrayın. Süt ve yoğurdu ayrı bir kapta karıştırın. Zeytinyağını derin bir tavada ısıtıp soğan ve sarımsağı soteleyin. Tavuğu ekleyip karıştırarak kavurun. Tuz, karabiber, zencefil ve tarçın ile tatlandırın. Köriyi 1 bardak sıcak suda eriyinceye kadar karıştırıp sütlü yoğurda ekleyin. Etin üzerine döküp 23 dakika karıştırarak pişirin. Tavanın kapağını kapatıp 15-20 dakika pişirin. Ocaktan alıp bademi serpiştirin ve sosu koyulaşınca kadar üzeri açık olarak 5 dakika daha pişirin. Sıcak servis yapın.

