



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZERDEÇALLI TAVUK

1/2 adet tavuk göğsü
1/2 yemek kaşığı tereyağı
1 çay kaşığı zerdeçal
1/2 su bardağı süt
1/2 yemek kaşığı un
Tuz

1/2 adet tavuk etini bıçak yardımı ile jülyen şeklinde kesiyoruz. Diğer yandan geniş bir tavaya 1/2 yemek kaşığı tereyağı koyup eritiyoruz. Üzerine tavuk etlerini koyup pişiriyoruz. Daha sonra derin bir kaba 1/2 su bardağı süt, 1/2 yemek kaşığı un, bir çay kaşığı zerdeçal ve tuz koyup iyice çırpıyoruz. Hazırladığımız zerdeçalı karışımı tavukların üzerine yavaş yavaş döküp karıştırıyoruz. Kısık ateşte iki dakikaya yakın pişiriyoruz.