



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ZEYTİNLİ TAVUK

4 kişilik Gerekli malzeme:

4 dilim tavuk bonfile

3 adet olgun domates

12 adet çekirdeği çıkarılmış siyah zeytin

1 çay kaşığı un

1 diş sarımsak

3 çorba kaşığı kaynar su

2 çorba kaşığı kıyılmış maydanoz

2 çorba kaşığı zeytinyağı

Yarım kahve fincanı elma sirkesi

Tuz,

karabiber

Soyulmuş ve küp doğranmış domatesleri kıyılmış maydanozla birlikte robotta püre haline getirin. Zeytinleri ince ince doğrayın.

Bir tavaya yağı koyun. Tavuk etlerini yüksek ateşte iki taraflı kızartın. Yağını süzerek tavadan alıp sıcak olarak muhafaza edin.

Sirkeyi etleri kızarttığınız tavaya koyup kaynayıncaya kadar tahta bir kaşıkla karıştırın. Domates püresi, çekirdeği alınıp ortadan ikiye kesilmiş zeytin, kabuğu soyulmuş ve ezilmiş 1 diş sarımsağı ilave edin. Tuz ekin ve yüksek ateşte sürekli karıştırarak 5 dakika pişirin.

Unu bir kasede 3 çorba kaşığı kaynar su ve 1 tutam tuzla krema haline gelinceye kadar karıştırın. Domates sosuna ilave edip ateşi kısarak koyulaşana dek pişirin.

Kızarmış tavuk etlerini sosa yatırıp üzerini örtün ve önceden ısıtılmış 180 dereceye ayarlı fırında 5 dakika pişirin. Süsleme için ayırdığınız maydanozla dekore edip sıcak olarak servis yapın.