



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNLİ TAVUKLU KEK

2 adet tavuk göğsü
5 su bardağı su
3 adet orta boy havuç
2 adet kabak
200 gram bezelye
10 adet çekirdeksiz siyah zeytin
1 adet kırmızı biber
2 adet tavuk bulyon
1 su bardağı üzüm sirkesi
6 adet yaprak jelatin

Suyu bir tencereye alıp, içine dörde böldüğünüz havuç, kırmızı biber ve kabağı ekleyin. Üzerine bezelye, tavuk bulyon ve üzüm sirkesini katın. Sebzeler yumuşayana kadar haşlayıp sudan çıkarın. Havuç ve kabağı küp şeklinde doğrayın. Tavuk göğsünü de ayrı bir kaptan 10-15 dakika haşlayıp süzün. Sebzeleri kaynattığınız sudan 3 su bardağı suyu derin bir kaseye alın. Jelatinleri yumuşaması için önce buzlu suda 5-10 dakika bekletin. Daha sonra sebzeleri haşladığınız suyun içine atıp erimesi için karıştırın. Jelatinli suyu iyice soğuyana kadar bekletin. Orta büyüklükte dikdörtgen bir kek kalıbına, kenarlarından taşacak şekilde yerleştirin. Kabin dibine jelatinli sudan 1 kepçe dökün. Derin bir kaptan sebzelerle, haşlanmış tavuk etini ve çekirdeksiz zeytini mutfak robotundan geçirin. Üzerine jelatinli suyu gezdirin. Kabin donması için buzdolabında bir gece bekletin. Kalıptan kolay çıkması için sıcak suyun içinde 1-2 dakika bekletin ve servis tabağına ters çevirerek çıkarın. Daha sonra dilimleyerek servis yapın.