



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütavazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

URDU TAVUĞU



1 adet bütün tavuk
8 adet orta boy domates
4 diş sarımsak
4 çorba kaşığı sıvıyağ
1 tatlı kaşığı kimyon
1 tatlı kaşığı karabiber
2 tatlı kaşığı tuz

- # Tavuk parçalara ayrılır. Domateslerin kabukları soyulur, küp küp doğranır. Sarımsaklar soyulur ve ince kıyılır.
- # Tencereye sıvıyağ konur, orta ateşe yerleştirilir. Yağ tam ısınmadan tavuk parçaları tencereye dizilir.
- # Tavuk parçalarının bir yüzü hafif pembeleşince çevrilir, diğer yüzü de pembeleştirilir.
- # Üzerine doğranmış domates yerleştirilir, sarımsak konur, kimyon, karabiber ve tuz serpilir.
- # Tencerenin kapağı kapatılır, kaynama noktasına gelince ocak kısılır, yaklaşık 50 dakika pişirilir.
- # Sıcak olarak sofraya getirilir.

Not: Urdu tavuğu Pakistan'a mahsus bir yemektir. "Tavuk Balti" adıyla da bilinir.