



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

MERCİMEKLİ TAVUK



Yarım kg tavuk bonfile
1 çay bardağı yeşil mercimek
1 adet kuru soğan
1 çay bardağı süt
Yarım adet limon
1 tatlı kaşığı limon kabuğu rendesi
5 çorba kaşığı sıvıyağ
1 çay kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz

- # Mercimek akşamdan ıslatılır, ertesi gün 25 dakika kadar haşlanır ve suyu süzülür.
- # Soğan ince doğranır, sıvıyağda pembeleşene kadar kavrulur.
- # Üzerine parmak şeklinde doğranmış tavuk parçaları ilave edilir, hızlı ateşte suyunu bırakıp çekene kadar pişirilir.
- # Sonra yeşil mercimek, limon suyu ve limon kabuğu rendesi eklenir ve 5-6 dakika kavrulur.
- # Daha sonra süt, karabiber ve tuz eklenir, kapağı kapatılır, 25 dakika kısık ateşte pişirilir.
- # Sıcak olarak sofraya getirilir.

Not: Yemeğin lezzetini arttırmak için kimyon, toz zencefil gibi kokulu baharatlar da eklenebilir.