



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

UZAK KITA TAVUĞU



1 adet tavuk (1,5 kg kadar)
3 adet kuru soğan
3 adet domates
2 adet acı sivri biber
1 çorba kaşığı köri
Yarım çorba kaşığı pul biber
Yarım çorba kaşığı tuz
1 çorba kaşığı tereyağı

- # Tavuk bıçakla parçalara ayrılır. Soğan ve sarımsak ince kıyılır. Domates küp küp dilimlenir. Biberler iri doğranır.
- # Geniş bir tencereye tereyağı konur, orta ateşe yerleştirilir. Parçalara ayrılmış Tavuk tek sıra halinde yerleştirilir. Bir yüzü renk alacak kadar kızartılır, diğer yüzü de kızartılır. Tencereden tavuklar alınır.
- # Tencerede kalan kahverengi yağa soğan atılır, 5 dakika sonra sarımsak ve biber ilave edilir. Soğan tamamen kızarana kadar kavrulur.
- # Sonra domates, köri ve tuz konur. Domates tamamen şeklini kaybedene kadar pişirilir.
- # Bu karışımın üzerine az önce yarım kızartılan tavuklar yerleştirilir, kapak kapatılır. Kısık ateşte 45 dakika pişirilir.
- # Sıcak olarak servise sunulur.

Not: Uzak Kita Tavuğu, Jamaika'ya ait bir tariftir.