



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

NOHUTLU SARI TAVUK



- 1 adet bütün tavuk
- 1 kase haşlanmış nohut
- 4 diş sarımsak
- 3 adet havuç
- 1 tatlı kaşığı zerdeçal
- Yarım tatlı kaşığı kimyon
- Yarım tatlı kaşığı kırmızı toz biber
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 kahve fincanı sıvı yağ
- 1 su bardağı sıcak su

- # Tavuk 7-8 parçaya bölünür. Tencereye sıvı yağ konur, ısınınca tavuk parçaları yerleştirilir.
- # Renk alınca çevrilir, üzerine kıyılmış sarımsak, kuşbaşı kadar doğranmış havuçlar yerleştirilir. Kapak kapatılır.
- # 10 dakika sonra kapak açılır, haşlanmış nohut bırakılır.
- # Bir kaseye sıcak su, zerdeçal, kimyon, tuz ve kırmızı toz biber konur karıştırılır.
- # Karışım yemeğin üzerine gezdirilir. Tekrar kapak kapatılır. 25 dakika kadar pişirilir.
- # Sıcak olarak servise sunulur.

Not: Zerdeçal, tavuğa sarı rengi verir.