



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'in Mtevaz Lezzetler Mutluluklar Diler

TAVUK TABEZ



- 2 Adet tavuk gs
- 1 Adet kuru soğan
- 2 orba kaı svıya
- 3 Adet yeşil sivri biber
- 4 orba kaı bezelye konservesi
- 1 orba kaı salça
- 1 Tatlı kaı tuz
- 1 ay kaı karabiber
- Hamuru için;
- Yarım kibrit kutusu byklgnde ya maya
- 1 Adet yumurta
- 3 orba kaı yoğurt
- 2 orba kaı svıya
- 2 u bardağı un
- 1 Tatlı kaı tuz
- 1 ay bardağı ılık su

Ilık su içinde maya eritilir, üzerine yoğurt, yumurta, tuz ve yavaş yavaş un ilave edilerek yorulur, en son svıya konarak pürüzsüz bir hamur elde edilir, üzeri nemli bez kapatılarak 1 saat dinlendirilir.

Hamur dinlenirken i hazırlanır. Bunun için önce ya ve kubaından küçük doranmı tavuk kavrulur üzerine ince doranmı biber ve ince kıyılmış soğan konur, biraz daha kavrulur, salça da ilave edildikten sonra en son bezelye konur, 5 dakika daha kavrulur, ocaktan alınır.

Dinlenmi hamur, yemek tabaından biraz daha büyük açılır.

Yalanmı kek kalıbına açılan hamur, kek kalıbının delik kısmından geçecek Őekilde yerleştirilir.

zerine hazırlanan tavuklu i yayılır.

Kenarlarda kalan hamur, tavuklu için üzerine kapatılır.

1 saat daha bekletilir.

175 derece fırında 45 dakika pişirilir.

Fırından çıkınca ters çevrilir.

Dilimleyerek servis yapılır.

Not: Tabez hamuruna en son yaın konmasının nedeni, hamurun kabarması içindir.