SUSAMLI TAVUK

Yarım kg. tavuk kuşbaşı
1 Dolu çorba kaşığı susam
5 Adet dolma biberi
1 Adet iri kuru soğan
5 Çorba kaşığı sıvıyağ
Yarım tatlı kaşığı karabiber
1 Tatlı kaşığı tuz

İlk işlem olarak susam, kuru tavada sararana kadar kavrulur, soğumaya bırakılır.
Teflon bir tavaya sıvıyağ konur, orta ateşte ısınınca, ince yemeklik doğranmış kuru soğan eklenir.
Soğan yumuşayınca kuşbaşı tavuk eti katılır, kapaksız olarak karıştırılır.
Tavuğun rengi bira dönünce, tohumları çıkarılmış, ince doğranmış dolma biberi ve kavrulmuş susam ilave edilir.
Tavaya kapak kapatılır, orta – kısık ateş arası 20 dakika pişirilir.
Süre sonunda karabiber ve tuz serpilir, tekrar kapak kapatılır, 5 dakika daha pişirilir, ocaktan alınır.
Sıcak olarak servis yapılır.

Not: Susam, %50 – 60 yağ, oleik asit, palmitik asit, lionik asit içerir. Gastriti ve mide problemi olanlara susamlı yiyecekler tavsiye edilmez.