



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

UZAK KITA TAVUĐU



1 adet tavuk (1,5 kg kadar)
3 adet kuru soĐan
3 adet domates
2 adet acı sivri biber
1 orba kaşığı kri
Yarım orba kaşığı pul biber
Yarım orba kaşığı tuz
1 orba kaşığı tereyağı

- # Tavuk bıçakla parçalara ayrılır. SoĐan ve sarımsak ince kıyılır. Domates kp küp dilimlenir. Biberler iri doğranır.
- # Geniř 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. SoĐan tamamen kızarana kadar kavrulur.
- # Sonra domates, kri ve tuz konur. Domates tamamen řeklini kaybedene kadar piřirilir.
- # Bu karışımın üzerine az önce yarım kızartılan tavuklar yerleştirilir, kapak kapatılır. Kısık ateşte 45 dakika pişirilir.
- # Sıcak olarak servise sunulur.

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