



Yeyin için amma israf eləməyin (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzətlər© Azərəcə Yemək Tərifləri

Suysamli Toyuq

Susamli Tavuk



Yarım kq. toyuq quşbaşı
1 Dolu şorba qaşığı suysam
5 Ədəd dolma bibəri
1 Ədəd iri quru soğan
5 Çorba qaşığı duru yağ
Yarım şiriniyyat qaşığı qara bibər
1 Şiriniyyat qaşığı duz

- # İlk əməliyyat olaraq suysam, quru tavada saralana qədər qovrular, soyumağa buraxılır.
- # Teflon bir tavaya duru yağ qoyular, orta atəşdə istilənincə, incə yeməli doğranmış quru soğan əlavə olunur.
- # Soğan yumşalınca quşbaşı toyuq əti qatılar, qapaqsız olaraq qarışdırılır.
- # Toyuğun rəngi pivə dönüncə, toxumları çıxarılmış, incə doğranmış dolma bibəri və qovrulmuş suysam əlavə edilir.
- # Tavaya qapaq bağlanılır, orta - batıq atəş arası 20 dəqiqə bişirilir.
- # Müddət sonunda qara bibər və duz səpilər, təkrar qapaq bağlanılır, 5 dəqiqə daha bişirilər, ocaqdan alınar.
- # İsti olaraq xidmət edilir.

Not: Suysam, %50 - 60 yağ, oleik turşu, palmitik turşu, lionik turşu ehtiva edər. Gastriti və mədə problemi olanlara suysamli yeməklər tövsiyə edilməz.