



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

TERBİYELİ TAVUK HAŞLAMA



1 adet küçük tavuk
2 adet orta boy havuç
2 adet patates
1 çay kaşığı tuz
4 su bardağı su
Terbiye için:
1 çay bardağı yoğurt
1 çorba kaşığı un
1 adet yumurta
1 çay kaşığı tuz

- # Tavuk parçalara ayrılır, bir tencereye konur, su ilave edilir. Kapak kapatılır, yarım olarak haşlanır.
- # Üzerine tavla zarı büyüklüğünde doğranmış havuç eklenir, 5-6 dakika pişirilir.
- # Sonra aynı büyüklükte doğranmış patates ve tuz katılır, 10 dakika daha pişirilir.
- # Bu arada terbiye malzemesi çırpılır. Kaynayan yemekten bir kaç kaşık alınır ve terbiye ıltılır.
- # Kaynamakta olan yemeğe terbiye incecik akıtılır. 3-4 dakika pişirdikten sonra ateşten alınır.
- # Sıcak olarak servise sunulur.

Not: Terbiyeli tavuk haşlama diyet yemeği olarak tüketilebilir.