



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

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.