

Sebzeli Julyen Tavuk

Malzemeler

1 adet tavuk gogus (hazir pakette olabilir, ama paketlenme tarihine mutlaka bakin en tazesi olsun)

1 adet kabak

1 adet orta boy havuc

2-3 adet carliston biber

1-2 adet kirmizi dolmalik biber

1-2 adet taze sogan

1 kase soya filizi

Yarim cay bardagi soya sosu

Kekik, karabiber, tuz

Sivi yag (Aycicek veya dilediginiz)

Yapilisi

Julyen, yani ince uzun seritler halinde kestigimiz tavuk parcalarini cok az tuzluyoruz.

Ince seritler oldugundan hizli pisecekler, tuz ise hos bir kitirti hissi verecek.

Kabak, sogan ve havuclari da ayni boylarda, belki biraz daha kucuk parcalar halinde dogruyoruz.

Vok tavamiza yagimizi alip biraz kizdiriyoruz. (Harli ates)

Serit tavuklarimizi atip bilek hareketleriyle veya bir tahta kasik yardimiyla alt-ust ediyoruz. hafifce suyunu birakmaya basladiginda once havuclari, 1-2 dakika sonra kabak ve soganlari ilave ediyoruz. Kabaklari eger erken atarsak pismenin etkisiyle diriliklerini kaybedip istemedigimiz kadar yumusuyorlar.

Tavuklar altin rengini almaya baslayana kadar karistirmaya ve calkalamaya devam.

Ocaktan almadan once yarim cay kasigi karabiber, tuz ve kekik ekleyip 1-2 tur daha cevrip esit dagilmasini sagliyoruz.

Soya filizlerimizi ve soya sosumuzu ekleyip 1 dakika daha harli ateste ceviriyoruz. (

Tavamizdan gelen cass-cuss seslerin tadini cikariyoruz)

SERVISI

Eger tavuk ve sebzeleriniz cok inceyse, durum yapip yanina patates kizartmasiyla servis edebilirsiniz. Kalin dilimlerde durumunuz dagilacaktir. Durum servis icin hazir pesto sos veya mayonez-sarmisakli yogurt-kekik karisimiyla hazirlayacaginiz bir sosu once durum lavasina surun ki hem gizli bir lezzet katin, hem de malzemeleriniz dokulmesin.

Kalin seritler yaptiyysaniz, tabakta pilav (belk ibezelyeli veya havuclu pilav) ve/veya kalin dilim patates'le servis edilebilir.

Salata olarak eksi soslu coban salatasi cok yakisacaktır. Sirkeyi fazla kacirmayin!

Afiyet olsun..