



KIRAZ'IN
MUTFAĞI



Yoğurtlu Tavuklu Kabak Kasesi



Süre: 35 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 15 dakika

>> **Piştirme Süresi:** 20 dakika

>> **Kaç Kişilik:** 2 kişilik

Malzemeler:

- 300 g tavuk göğsü
- 2 küçük kabak
- 1 su bardağı süzme yoğurt
- 1 diş sarımsak
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1/2 limonun suyu
- 1 çay kaşığı kırmızı toz biber
- 2 yemek kaşığı dereotu
- Tuz
- Karabiber

Alerjen Uyarısı:

△ **İçerir:** Süt ve süt ürünleri.

Ön Hazırlık:

Sebze, yeşillik ve tahılları yıkadıktan sonra iyice süzün. Ölçüleri hazırlayıp sosu ayrı kapta karıştırmak daha dengeli kıvam ve tat sağlar.

Servis Önerisi:

Taze dereotu ve limon dilimleriyle ılık servis edin.

Yapılışı:

1. Tavuğu hazırlayın:

- Tavuğu şerit kesip baharat ve zeytinyağıyla harmanlayın.
- Karıştırma işlemini malzemeleri ezmeden, alttan üste doğru yapın. Tuz ve baharatı son kez kontrol ettikten sonra bir sonraki aşamaya geçin.



2. Kabağı pişirin:

- Kabak şeritlerini kızgın tavada diri kalacak şekilde soteleyin.
- Tavayı önceden ısıtın ve malzemeyi üst üste yığmayın. Ara vermeden karıştırmak yerine renk alması için kısa aralıklarla çevirin.

3. Tavuğu pişirin:

- Tavukları ayrı tavada tamamen pişip renk alana kadar çevirin.
- Sebzelerin rengini ve diri dokusunu korumak için gereğinden uzun işlem uygulamayın.

4. Kaseyi kurun:

- Sarımsaklı yoğurt kabak ve tavuğu kaselere paylaştırıp dereotu ekleyin.
- Hamuru pürüzsüzleşene kadar yoğurun; ele hafif yapışan yumuşak kıvamı koruyun ve üzerini örterek cereyansız yerde dinlendirin.

Pişme ve Kıvam Kontrolü:

Tavuk veya hindi parçalarının en kalın yerini kontrol edin; içi pembe kalmamalı ve çıkan su berrak olmalıdır. Gıda termometresi kullanıyorsanız merkez sıcaklığı en az 74°C olmalıdır.

>> **İpucu:** Kabağı tuzladıktan sonra bekletmeden pişirmek sulanmasını azaltır.

Kiraz'ın
Mutfağı