

# Güneydoğu Esintili Tavuklu Firikli Patlıcan Tencere

Toplam 55 dk Hazırlama 15 dk · Pişirme 40 dk 4 kişilik Orta ~304 kcal Açılış 18/10

Tavuk göğsünün firik buğdayın kavrulmuş aromasıyla buluştuğu, patlıcan ve domatesin tencerede yumuşadığı Güneydoğu esintili tek tencere yemeğidir. Domates salçası ve sarımsak omurgayı kurar; kuru nane son anda serpilir, aroması uçmasını sağlar.

## Malzemeler

- 500 gr Tavuk göğsü
- 1 su bardağı Firik
- 2 adet Patlıcan
- 2 adet Domates
- 2.5 su bardağı Su
- 1 adet Kuru soğan
- 3 diş Sarımsak
- 1 yemek kaşığı Domates salçası
- 3 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 1 çay kaşığı Tuz
- 0.5 çay kaşığı Karabiber
- 1 çay kaşığı Kuru nane

## Yapılış

1. Patlıcanları doğrayıp tuzlayıp 15 dakika bekletin; suyunu sıkıp süzün.
2. Tavuk göğsünü 2 cm küpler halinde doğrayıp tuz ve karabiberle baharatlayın.
3. Tencerede zeytinyağını ısıtıp, tavuğu yüksek ateşte 5 dakika tüm yüzeyleri kapanana kadar mühürleyin, kenara alın.
4. Aynı tencerede ince doğranmış soğanı 4 dakika pembeleştirin; ezilmiş sarımsak ve salçayı katıp 1 dakika kavurun.
5. Süzülmüş patlıcanı doğranmış domatesi, mühürlenmiş tavuğu, yarı kanı firiği ve 2.5 su bardağı sıcak suyu ekleyin; kapağı kapalı şekilde 25 dakika pişirin.
6. Ocaktan alınçuru naneyi serpin; 5 dakika dinlendirip sıcak servis edin.

### PÜF NOKTASI

Firik pişmeden önce ayrı bir kapta yarı kanı tencerede bulanıklık yapmaz. Patlıcanı tuzla bekletilip suyu sıkılırsa yağ daha az çeker, tencere yağlanmaz.

### SERVIS ÖNERİSİ

Sıcak servis edin, yanında acı ve közlenmiş yeşil biber ile sunun, üzerine taze maydanoz serpebilirsiniz.

## Alerjenler

Gluten