



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ADAÇAYLI KABAKLI TAVUK

- 1 yemek kaşığı adaçayı
- 1 adet Domates
- 1 çay kaşığı tuz
- 500 gr tavuk göğsü
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 adet kabak
- 3 yemek kaşığı Sana Klasik Margarin
- 1 adet Patates
- 1 yemek kaşığı salça
- 2 adet yeşil biber

TAVUKLARINIZI KUŞBAŞI DOĞRAYIN. 3 YEMEK KAŞIĞI SANA KLASİK MARGARİN İLE SOTELEMeye BAŞLAYIN.KÜP DOĞRANMIŞ PATATES VE KABAKLARI EKLEYİN.PATATESLER RENK DEĞİŞTİRMEYE BAŞLAYINCA SALÇANIZI İLAVE EDİN. BİBERLERİ VE KÜP DOĞRANMIŞ DOMATESİ TAVUKLARIN ÜZERİNE KATIN. TUZ VE KARABİBERLE YEMEĞİNİZİ TATLANDIRIN.ADAÇAYINIZI KATARAK 2 DAKİKA DAHA SOTELEYİN. 1 SU BARDAĞI SU EKLEYİN.PATATESLER YUMUŞAYANA KADAR YEMEĞİNİZİ KAYNATIN.