



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BADEMLİ TAVUK

Yarım su bardağı badem

Yarım kg kuşbaşı doğranmış tavuk göğüs eti

2'şer adet havuç, kabak ve kırmızı biber

8 dal taze soğan

6 çorba kaşığı sıvıyağ

Tuz, karabiber, toz kırmızıbiber

Bademleri kaynayan suda 5 dakika tutup çıkarın. Süzüp kabuklarını soyun. Yapışmaz yüzeyli bir tavaya aktarın. Karıştırarak renkleri dönene dek kavurun ve kenara alın.

Havuç, kabak, kırmızı biber ve taze soğanı temizleyip arzuunuza göre irice doğrayın. Sıvıyağı bir tavaya alıp üzerine tavuğu ekleyin. Suyunu salıp yeniden çekene dek pişirin. Havucu ilave edin. Yarı yarıya yumuşayınca kırmızı biber ve kabağı tencereye katın. Bir-iki dakika sonra soğanı ilave edin. Tuz, karabiber ve toz kırmızıbiber ekleyin. Kısık ateşte kapağı kapalı olarak sebzeler yumuşayana dek pişirin. Bademi ilave edin. Şöyle bir çevirip ocaktan alın.



Fotoğraf "müğjan baykal" tarafından gönderildi. 16.11.2020