



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BİBERLİ TAVUK GÖĞSÜ

Eyüp Sevinç

8 dilim tavuk göğüs fileto
2 adet soğan
2 adet çarliston biber
2 adet salçalık kırmızı biber
3 adet domates
1 çorba kaşığı domates salçası
2 çorba kaşığı elma sirkesi
1 çay kaşığı toz şeker
Birkaç damla soya sosu
2 çorba kaşığı su
4 çorba kaşığı zeytinyağı
2 dal maydanoz
Tuz
Karabiber
Kekik

Zeytinyağını derin bir tavada kızdırın. Tavuk filetolarını ekleyip kızartın. Tuz ve karabiber serpip kağıt havlu üzerine alın ve sıcak olarak muhafaza edin. Çarliston ve kırmızı biberleri temizleyip yarım cm kalınlığında şerit halinde doğrayın. Domatesleri soyup blenderdan geçirin. Soğanları soyup piyazlık doğrayın. Maydanozu yıkayıp kıyın.

Soğanı, eti kızarttığınız yağa ilave edip hafif pembeleştirin. Biberleri ekleyip 5 dakika soteleyin. Domates, salça, sirke, tozşeker, soya sosu, 1 kaşık su, tuz, karabiber ve kekik ekleyip karıştırın. Suyunu hafif çekinceye kadar pişirin. Eti ilave edip kapağı kapalı olarak 2-3 dakika daha pişirin. Ocaktan alıp sıcak servis yapın.

