



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BİBERLİ TAVUK SOTE

500 gram tavuk kuşbaşı
5 adet sivri biber
1 adet kırmızı dolmalık biber
1 su bardağı arpacık soğan
4 diş sarımsak
Tuz
Karabiber, kekik
4 çorba kaşığı zeytinyağı
1 çorba kaşığı süt
2 çorba kaşığı susam

Sarımsakların ve arpacık soğanların üzerine bir miktar zeytinyağı ekleyip 5 dakika kavurun. Tavuk etlerini de küçük parçalara ayırıp içlerine atın ve 15 dakika birlikte kavurun. İçine sivri biberlerle kırmızıbiberi de doğrayın. İsterseniz hepsini bir fırın tepsisinin içine aktarıp 20 dakika 190 derecede pişirin. Sıcakken üzerine baharatları serpin ve servis yapın.

