



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

BİBERLİ TAVUK SOTE

1 adet tavuk göğüs eti
1 çorba kaşığı tereyağı
6 çorba kaşığı zeytinyağı
5 yaprak fesleğen
2 adet kırmızı dolmalık biber
5 adet sivri biber
4 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı hardal
Yarım limon suyu
Tuz, karabiber

Tavuk etini kuşbaşı doğrayıp tencereye alın. 5 dakika kadar kavrulunca üzerine yağları koyup karıştırın. İnce kıyılmış biberleri ve diğer tüm malzemeleri tavuk etlerinin üzerine ekleyin. 15 dakika kadar ara ara karıştırarak kavurup pişirin. Sıcak sıcak ikram edin.