



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BİBERLİ TAVUK SOTE

2 adet tavuk göğsü
1 adet soğan
1 adet kırmızı biber
5 adet çarliston biber
2 diş sarımsak
2 çorba kaşığı zeytinyağı
2 adet iri domates
Tuz
Karabiber
Kekik

Göğüs etlerini küçük kuşbaşı şeklinde doğrayıp, teflon tavaya alın. Orta ateşte etler suyunu bırakıp çekinceye kadar kavurup, tuz serpin. İnce kıyılmış soğan, sarımsak ve zeytinyağını ekleyip sote edin. Biberleri ince şeritler halinde, domatesleri küçük küçük doğrayıp tavaya ilave edin. Tuz, karabiber ve kekik ekleyip karıştırın. Kapağı kapalı olarak ara sıra karıştırarak 15 dakika orta ateşte pişirin. Sıcak olarak servis yapın.