



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇUBUK TAVUK

1 yemek kaşığı soya sosu
1 adet soğan
Aldığı kadar karabiber
3 adet domates
4 adet tavuk filetosu
4 adet patlıcan
1 su bardağı krema
Aldığı kadar tuz
3 diş sarımsak
2 yemek kaşığı zeytinyağı

Patlıcanları fırının ızgarasında kabukları kararana dek pişirin. Sonra kabuklarını soyup, krema ile birlikte mikserden geçirin. Tuzunu ve biberini ayıklayın. Tavuk etlerini ince uzun şeritler halinde kesin ve fırının ızgarasına iki yüzü de pembeleşene dek kızartın. Domates sosunu hazırlayın. Kaynar suda 30 saniye tutup çıkardığınız domateslerin kabuklarını soyun, çekirdeklerini çıkarın ve küçük küçük doğrayın. Küçük bir tencerede kıyılmış soğanı ve sarımsağı iki kaşık zeytinyağında sarartın. Sonra domatesleri ekleyin. Tuzunu biberini ayarlayın ve kısık ateşte domatesler eriyene kadar 15 dakika pişirin. Ateşten alınca 1 yemek kaşığı soya sosunu ekleyin. Tabakları patlıcan püresini paylaşırın ve üzerine tavuk çubuklarını yerleştirip domates sosunu süzün. Sıcak servis yapın.

Not: Bu yemeğin yanında sebze garnitür sunabilirsiniz.