



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

## ÇUBUK TAVUK

Michael Montignac

4 TAVUK FİLETOSU (HER BİRİ 150 GR)  
4 PATLICAN (ORTA)  
3 DİŞ SARMISAK  
3 OLGUN DOMATES  
2 ÇORBA KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI  
1 ŞU BARDAĞI KREMA  
1 YEMEK KAŞIĞI SOYA SOSU  
1 BAŞ SOĞAN  
TUZ  
KARABİBER

Patlıcanları fırının ızgarasında kabukları kararana dek pişirin. Sonra kabuklarını soyup, krema ile birlikte mikserden geçirin. Tuzunu ve biberini ayarlayın.

Tavuk etlerini ince uzun şeritler halinde kesin ve fırının ızgarasında 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 sarmısağı iki kaşık zeytinyağında sarartın. Sonra domatesleri ekleyin. Tuzunu biberini ayarlayın ve kısık ateşte domatesler eriyene dek 15 dakika pişirin. Ateşten alınca 1 yemek kaşığı soya sosunu ekleyin.

Tabaklara patlıcan püresini paylaşın ve üzerine tavuk çubuklarını yerleştirip domates sosunu gezdirin. Sıcak servis yapın.

Not: Bu yemeğin yanında sebze garnitür sunabilirsiniz. (Haşlanmış ve dilimlenmiş fasulye, kabak, brokoli vs.)