



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DİYET SEBZELİ TAVUK

500 gram tavuk göğüs eti
5 çorba kaşığı zeytinyağı
2 kırmızıbiber
2 sarı biber
3 dolmalık yeşilbiber
4 dal taze soğan
4 diş sarımsak

İri doğranmış tavuk etini biraz yağda çevirin. Yalnız burada tavuk etleri haşlanmış gibi beyaz kalacak, renk alana kadar kavrulmayacak. Renkli biberleri ve soğanı irice doğrayın. Tavada karıştırarak zeytinyağıyla 10 dakika kadar pişirin, ezilmiş sarımsakları ekleyin. Tavuklara sebzeleri karıştırıp birlikte biraz pişirin. Tavuk etini isterseniz önce haşlayıp, sonra biberlere ekleyebilirsiniz. Ocaktan alıp soğumadan servis yapın.