



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## DOMATES MANTAR VE SARIMSAKLI TAVUK GÖĞSÜ (MİKRODALGA)

500 g tavuk göğüs eti (haşlanıp süzölmüş)  
250 g mantar (yıkayıp, kurulandıktan sonra, dilimlenmiş)  
6 arpacık soğanı (ince doğranmış)  
3 çorba kaşığı sirke  
6 diş sarımsak (ince kıyılmış)  
bir tutam pul kırmızıbiber  
500 g domatesi (kabukları soyulup, çekirdekleri çıkarıldıktan sonra, doğranmış)  
2 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)  
1 çorba kaşığı natürel zeytinyağı

Mantarlar, arpacık soğanları, sirke, sarımsaklar ve pul kırmızıbiberleri ateşe dayanıklı bir cam kaptaki karıştırmak. Kabı plastik filmle örtüp, % 100 ısıtılmış fırına vererek, karışımı 4 dakika pişirin. Karıştırıp, yeniden üstünü örterek, 4 dakika daha pişirin. Kabı fırından alıp, plastik filmi çıkarın ve karışıma tavuk etleri, domatesler, maydanozlar ve zeytinyağını ekleyerek, iyice karıştırmak. Sonra kabı yeniden plastikfilmle örtüp, % 100 ısıtılmış fırına vererek, karışımı 2 dakika pişirin. Kabı fırından alıp, yemeğini kendi kabında servis yapın.

[ML® Domatesli Tavuk için tıklayın](#)[ML® Sarımsaklı Tavuk için tıklayın](#)