



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 karıştırın. 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 karıştırın. Sonra kabı yeniden plastikfilmle örtüp, % 100 ısıtılmış fırına vererek, karışımı 2 dakika pişirin. Kabı fırından alıp, yemeğinizi kendi kabında servis yapın.

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