



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SEBZELİ TAVUK

500 gr. tavuk baget  
3 çorba kaşığı zeytinyağı  
100 gr. taze fasulye  
4 diş sarımsak  
5 adet taze soğan  
1 adet kırmızıbiber  
3 çorba kaşığı soya sosu  
1 adet sarı biber

Fasulyeleri kaynayan suda yedi dakika haşlayıp soğuk suya alın. Tavuk etlerini zeytinyağında soteleyin. İri doğranmış sarımsak, taze soğan ve biberi katıp etlerle beraber soteleyin. Biraz tavuk suyu koyup pişirmeye devam edin. Soya sosu ekleyip servis yapın.



Fotoğraf "sema ver" tarafından gönderildi. 28.06.2015