



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAFİF TAVUK

- 1 adet ufak tavuk
- 2 adet domates
- 3 adet sivri biber
- 1 adet kuru soğan
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı toz biber
- 2 su bardağı su
- 1 çorba kaşığı sıvıyağ

Tavuğun derisi çıkarılır, parçalara ayrılır. Bir tencereye yerleştirilir. Üzerine soğuk su konur, ateşe yerleştirilir. Kapaklı olarak 30 dakika kadar pişirildikten sonra üzerine yarım daire şeklinde doğranmış soğan, küp doğranmış domates, birkaç parçaya kesilmiş biber, tuz, biber ve yağ eklenir. Tekrar kapağı kapatılır. 15 dakika daha pişirdikten sonra ateşten alınır.