KOLAY DİYET SEBZELİ TAVUK

200 gram tavuk göğüs eti
1 adet kabak
1 adet patates
1 limon
4 çorba kaşığı zeytinyağı
Tuz, karabiber, kırmızı pul biber

Tavuk etini iyice dövün ve küp küp kesin. Patatesleri ve kabakları da küp küp doğrayın ve üzerini geçecek kadar suda haşlayın. Limon suyu, zeytinyağı ve baharatları ekleyin. İçine istediğiniz başka sebzeleri de ekleyebilirsiniz ama sadece kabak ve patates çok yakışıyor. Üzerine bol dereotu da serpilebilir. Servis tabağına alıp sıcak olarak servis yapın.

© lezzetler.com tarif no:77741 • adı:Kolay Diyet Sebzeli Tavuk • gönderen:baldamlası • indirme tarihi:29.03.2024 - 02:36