



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KOLAY TAVUK KAVURMA

300 gr kuşbaşı doğranmış tavuk eti
3 adet domates
2 adet soğan
1 adet havuç
Biraz tuz, karabiber, kırmızı pul biber
2 yemek kaşığı margarin
Yarım çay bardağı su

Soğanı ince ince doğrayıp, iki yemek kaşığı margarinle kavurun, rendelenmiş bir adet havucu ekleyip onu da kavurun. sonra küçük doğranmış domateslerle birlikte kuşbaşı doğranmış tavuk etini de ekleyin ve tamamen suyunu çekene, etler yumuşayana kadar pişirin. tuzunu ve baharatlarını ekleyip, yarım çay bardağı kadar kaynar su ilave edin ve 1- 2 dk daha pişirip ocağı kapatın.