



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANTARLI KREMALI TAVUK

300 gr. tavuk fileto
1 çorba kaşığı zeytinyağı
1 adet soğan
2 diş sarımsak
4 adet büyük mantar
150 ml. s
120 ml. krema
Tuz
Karabiber

Tavuk filetoları hafifçe tuz ve biber serpip ahşap tokmak ile dövün. Soğan ve sarımsak ince kıyın. Mantarlar temizleyin ve dilimler halinde kesin. Yüksek ateşte bir teflon tavada zeytinyağını ısıtın. Her tarafını 3 dakika olacak şekilde tavuk filetolarını kızartın. Bir tabağa aktarın. 2-3 dakika aynı tavada önce soğanı, ardından sarımsak ve mantarları ekliyerek onları da pişirin. Tavaya tavuk filetolarını da ekliyerek suyu döküp kaynamaya bırakın. Sonra, krema ilavesi ile de 1 dk. kadar kaynatın. Tuz, biber serpip tadını ayarlayın. Kısık ateşte 5 dk. daha pişirip servis yapın.

