



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIZARMIŞ TAVUKLU VE SEBZE

Çocuklar için Yemek Pişirmek
Avustralya Sağlık Bakanlığı

Kanola yağı
Ezilmiş sarımsak
Kemiksiz tavuk butu (derisiz)
Beyaz lahanaya
Havuç
Kırmızı dolmalık biber
Dolmalık kabak
Tatlı biberli sos
Pirinç (pişmemiş)

Pirinci paketdeki yönergelerine göre pişirin.

Sebzeleri yıkayın ve aynı boyutlarda dilimleyin (dolmalık biberin çekirdeklerini ve sapını atın)

Tavuğu küçük şeritler halinde kesin, derisini ve kemiklerini çıkarıp atın.

Tavada yağı kızdırın, tavuk ve sarımsağı içine koyun ve tavuk kızarıncaya kadar hafifçe pişirin. Kenara kaldırın.

Beyaz lahanayı, havucu ve dolmalık biberi tavaya koyun ve 2-3 dakika pişirin.

Dolmalık kabağı koyun ve 3-5 dakika daha pişirmeye devam edin.

Tavaya tavuğu koyun ve tatlı biberli sosu dökün. Sebzeler yumuşayana ve tavuk tamamen ısınana kadar karıştırarak pişirin.

Haşlanmış pirinç ile servis yapın.

