



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

RENKLİ BİBERLİ TAVUK SOTE

<https://www.elele.com.tr>

1 kg. kemiksiz but
2 adet dolmalık kırmızı biber
1 adet dolmalık sarı biber
2 diş sarımsak
1 adet orta boy havuç
2 yemek kaşığı soya sosu
1 yemek kaşığı kekik
1 yemek kaşığı zeytinyağı
Taze çekilmiş karabiber

Dolmalık biberlerin çekirdeklerini temizleyip jülyen doğrayın. Havucun da kabuğunu soyup aynı şekilde jülyen doğrayın. Tavuk etinin yağı varsa yağın bıçak yardımıyla temizleyip kuşbaşı doğrayın. Zeytinyağını wok tavada ısıtıp kıyılmış sarımsakları kavurun. Tavuk etlerini ve soya sosunu ilave edin. Birkaç dakika kavurduktan sonra doğranmış sebzeleri ekleyin. Sebzeler hafif yumuşayınca kekiği ekleyin. Birkaç dakika daha kavurduktan sonra ocaktan alın. Taze çekilmiş karabiberi ekleyip tatlandırıp sıcak servis yapın.

