



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ PİLİÇ KAVURMA

300 gr Banvit Piliç Bonfile Göğüs (kalın jülyen kesilmiş)
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1/2 adet limonun kabuğu (ince jülyen kesilmiş)
1 adet küçük boy taze zencefil (2 cm'lik, ince kıyılmış)
1 diş sarımsak (ince kıyılmış)
1 adet taze soğan (ince kıyılmış)
1 adet orta boy havuç (kibrit çöpü ebatlarında doğranmış)
150 gr taze fasulye (yaklaşık 2,5 cm uzunlunda kesilmiş)
1 adet küçük boy etli kırmızı biber (jülyen kesilmiş)
1 adet dolmalık biber (jülyen kesilmiş)
30 gr yerfıstığı (iri dövülmüş)
Bir tutam tozşeker
2 çorba kaşığı soya sosu
Maydanoz (süslemek için)
Tuz, tane karabiber (arzu edilen miktarda, dövülmüş)

Zeytinyağını ısıtıp, limon kabuğu, zencefil ve sarımsağı katın. Hızlı ateşte ve karıştırarak 30 san. soteleyin. Karıştırmaya devam ederek, etler, taze soğan, havuç, taze fasulye ve biberleri ekleyip, 7-8 dak. pişirin. Karıştırmaya ara vermeden fıstığı, tozşeker, soya sosu, tuz ve karabiberi ilave edip, 4-5 dak. daha pişirin. Maydanoz serpererek ve arzu ederseniz haşlanmış pirinç ile birlikte servis yapın.

