SEBZELİ TAVUK

3 adet tavuk göğsü
3 adet kuru soğan
3 adet patlıcan
3 adet kabak
5-6 dal maydanoz
1 tatlı kaşığı hardal
2 adet limonun suyu
1,5 çay bardağı su
2 çay bardağı zeytinyağı
1 çay kaşığı kekik
1 çay kaşığı pul kırmızıbiber
Tuz
Karabiber

Kabakları çizerek, patlıcanları soyarak temizleyip, küp şeklinde keselim ve tuzlu suda bekletelim.
Tavuk etlerini de bir parmak kalınlığında uzunlamasına doğrayalım.
1 çay bardağı zeytinyağı, hardalı, pul kırmızıbiberi, kekiği, yeterince tuzu ve karabiberi iyice karıştırıp, tavuk etlerini de ilave ederek 15-20 dakika dinlendirelim.
Kuru soğanları halka halka doğrayıp, kalan 1 çay bardağı zeytinyağı ve 2 çay bardağı su ile birlikte orta ateşte pişirelim.
Suyu biraz azalınca tavukları da ilave edip, ağzı kapalı olarak kızarıncaya kadar pişirmeye devam edelim.
Patlıcanları ve kabakları katıp biraz daha pişirdikten sonra, eğer ihtiyaç varsa, baharat ve su ekleyelim.
Ağzı kapalı olarak biraz daha pişirdikten sonra, ince kıydığımız maydanozları da ilave edip, sıcak olarak servis yapalım.

© lezzetler.com tarif no:72961 • adı:SEBZELİ TAVUK • gönderen:dobra • indirme tarihi:26.04.2024 - 03:41