



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SUSAMLI FISTIKLI TAVUK SOTE

Emine Beder

350 gr. küçük kuşbaşı tavuk eti (but etinden)
1 orta boy soğan
2 diş sarımsak
yarım çay bardağı sıvı yağ
1 tatlı kaşığı susam
1 tatlı kaşığı çörek otu
1 çorbakaşığı dolmalık fıstık
1 kâse yoğurt
4-5 patlıcan (közlenmiş)
tuz
toz kırmızı biber

Tavaya küp doğranmış soğanı alıp pembeleştirilim. Tavuk etlerini ve doğranmış sarımsakları ilave edip arada bir karıştırarak etler yumuşayana dek pişirelim. Ayrı bir tavada yağsız pembeleşene dek kavurduğumuz fıstıkları, çörek otunu, susamı, tuzu, karabiberi ilave ederek birkaç dakika daha pişirerek ateşten alalım. Közlenmiş patlıcanları soyup ince ince doğrayarak bir servis tabağına yayalım. Üzerine tavuk etlerini yayalım. Yoğurdun içine ince doğranmış brokoliyi ve sivri biberleri ilave edip karıştırarak etlerin yanında servis yapalım.

ML® Fıstıklı Tavuk (görsel)