



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK GÖĞSÜ SOTE

4 tavuk göğüs eti
2 adet soğan
2 adet domates
2 adet biber
Yarım bardak ayçiçek yağı
Tuz
Maydanoz
Karabiber

Tavukların kemiklerini ayırıp kuşbaşı doğrayın ve yağda kavurun. Soğanı soyup doğrayın ve ilave edin. Domatesi de soyup doğrayın ve biberleri de ilave edin. Tuzunu kattıktan sonra 10 dakika hafif ateşte kaynatın. Karabiberini de koyduktan sonra üzerine maydanoz koyarak servis yapın.



Fotoğraf "Ahben" tarafından gönderildi. 03.03.2020