



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK TACO

- 1 adet soğan, doğranmış
- 1 bardak biber fasulyesi
- 1 bardak siyah fasulye
- 1 bardak mısır tanesi
- 3 yemek kaşığı domates sosu
- 2 adet kurutulmuş yeşil biber
- 2 adet kurutulmuş domates
- 1 bardak ezilmiş tortilla
- 3 yemek kaşığı taco baharat
- 3 Bütün derisiz, kemiksiz tavuk göğsü
- 1 bardak rendelenmiş çedar peyniri
- 1 adet yeşil biber
- 1 adet yeşil domates domates
- 3 yemek kaşığı tereyağı
- 1 adet avakado
- 8 bardak su
- 1 tutam tuz

Bir tencerede tereyağını eritin. Soğan, kuru biber ve kuru domatesleri biber fasulyesini, siyah fasulye, mısır, domates sosu, doğranmış yeşil domates, yeşil biber ve tavuk göğüslerini kat kat yerleştirin ve taco baharatını tuzunu suyunu ekleyip. Gayet düşük ısıda ocağa alarak 3 saat boyunca kapağı kapalı olarak pişirin.

Tencedeki yemeğimiz pişince biraz soğutup göğüs etlerini parçalayın içine tekrar atın beş on dakika daha kaynatıp servis tabağına bir kepçe koyup üzerine rendelenmiş çedar peyniri ve ezilmiş tortilla serperek avakado dilimleri ile süsleyip servise sunun.