



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK YAHNİSİ

Selda Toycu

½ kg tavuk eti
20 adet arpacık soğan
5-6 diş sarımsak
1 çay kaşığı kimyon
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
4 adet domates
3-4 adet yeşil biber
1 yemek kaşığı domates salçası
½ çay bardağı zeytinyağı

Tavuk etini suda biraz haşlayın. Sarımsakları soyup dilimleyin. Soğanları soyup hazırlayın. Domateslerin kabuklarını soyup doğrayın. Biberlerin çekirdeklerini çıkarıp doğrayın. Tencereye zeytin yağını koyun. Salçayı eritin. Önce soğanları arkasından sarımsakları ekleyip hafifçe kavurun. Domates ve biberleri ekleyin biraz daha kavurun. Tuzu, karabiberi ve kimyonu ekleyip bütün malzemeyi güzelce karıştırın. Malzemenin üstünü geçecek şekilde tavuk suyu ekleyin. Soğanlar pişmeye yakın haşladığınız tavuk etlerini ekleyin. Hafif ateşte 15 dakika pişirin. Sıcak sıcak servis yapın.

