



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU BEZELYE

1 kavanoz Penguen Bezelye
1 adet tavuk göğsü
2 yemek kaşığı Penguen Domates Salçası
1 adet domates
Yarım adet soğan
1 yemek kaşığı tereyağı
1 su bardağı su
Kaya tuzu
Karabiber

Penguen Bezelyeyi süzün.
Tavuk göğsünü sotelik doğrayın.
Domatesleri küp küp doğrayın.
Soğanı yemeklik kıyın.
Tereyağını bir tencereye koyun ve soğanı kavurmaya başlayın.
Kavrulan soğana tavukları ilave edin ve beraberce 5 dakika daha kavurun.
Penguen Domates Salçası ve küp küp doğranan domatesi ilave edin.
Bir kaç dakika sonra Penguen Bezelyeyi, kaya tuzunu ve karabiberi ilave edin.
20 dakika kısık ateşte pişirip servis edin.

