



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU SEMİZOTU

Malzeme

- 2 adet tavukgöğsü
- 1 bağ semizotu
- 1 adet kuru soğan
- 3 yemek kaşığı Sana kâse
- 2 diş sarımsak
- 2 adet domates
- 1 çay bardağı Bulgur
- Yarım adet limonun suyu
- 2 su bardağı tavuk suyu
- 1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber
- Tuz ve karabiber

Hazırlanışı

Tavuk göğüslerini küp küp kesin.

Kuru soğan piyazlık doğrayın.

Bulguru yıklayıp, bir süzgecin içinde yıkayın.

Domatesleri küp küp dopyayın.

Semizotlarını ayıklayıp, yıkadıktan sonra el ile küçük parçalara bölün kırmızı pul biber C vitaminini fazla kaybetmesin.

Sarımsakları kıyın.

Derin bir tencerede Sana yağını kızdırıp, tavuk etlerine renk verdiriniz.

Tavuk renk alınca içine piyazlık doğranmış kuru soğanı ilave edip, soğanlar pembeleşinceye kadar kavurun.

Daha sonra içine doğranmış semizotlarını ve kıyılmış sarımsakları ekleyip, semizotları sönene kadar kavurun.

En son olarak içine yıkanmış bulguru, limon suyunu, tavuk suyunu, doğranmış domatesi, kırmızı pul biberi, tuz ve karabiberi ilave edip, pişirin.

Pişen yemeği servis tabağına alıp, sıcak olarak servis edin.

[ML® Tavuklu Semizotu için tıklayın](#)