



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU SEMİZOTU

MALZEMELER

2 adet tavuk göğsü
1 bağ semizotu
1 adet kuru soğan
3 yemek kaşığı sivi yağ
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

YAPILIŞI

Tavuk göğüslerini küp küp kesin. Derin bir tencerede yağı kızdırıp, tavuk etlerini biraz pisirin. Kuru soğanı piyazlık doğrayın, tavuğa ilave edip biraz soteleyin. Daha sonra içine doğranmış semizotlarını ve kıyılmış sarımsakları ekleyip, semizotları sönene kadar kavurun.

En son olarak içine yıkanmış bulguru, limon suyunu, tavuk suyunu, kup kup doğranmış domatesi, kırmızı pul biberi, tuz- karabiberi ilave edip, pişirin. Pişen yemeği servis tabağına alıp, sıcak olarak servis yapın.

[ML® Tavuklu Semizotu için tıklayın](#)