



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AKDENİZ USULÜ MANTARLI TAVUK SOTE

Bir kemiksiz tavuk göğsü

4-5 adet kesilmiş mantar

1 adet büyük soğan

1 adet kırmızı biber

1 adet yeşil biber

1 adet büyük havuç

Kimyon

Kekik

Karabiber

Tuz

Zeytinyağ

Bir wok tavaya yapışmaz olarak, tamamen yüzeye kapsayacak şekilde zeytinyağı küçük bir miktar dökün. Kimyon, karabiber ve tuz ekleyin. Soğanı halka halka kesip ekleyin. Rendelenmiş havuç ekleyin. İçine biberleri doğrayın. Bir tahta kaşıkla tüm malzemeyi karıştırın. Karışımı pişirene kadar yüksek ateşte kavurun. Küp küp kestiğiniz tavuk göğsünü ekleyin. Tavuk pişirirken kekik ve mantarı da ilave edin. Hepsini pişince pilav ile servis yapın.

