



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ARPACIK SOĞANLI TAVUK KAVURMA

500 gram tavuk kuşbaşı
5 adet sivri biber
1 adet kırmızı dolmalık biber
1 su bardağı arpacık soğan
4 diş sarımsak
Tuz
Karabiber
Kekik
4 çorba kaşığı zeytinyağı
1 çorba kaşığı süt

Sarımsakları ve arpacık soğanları bir miktar zeytinyağıyla 5 dakika kavurun. Tavuk etlerini de küçük parçalara ayırıp içlerine atın ve 15 dakika birlikte kavurun. İçine sivri biberleri ve kırmızıbiberi de doğrayın. İsterseniz hepsini bir fırın tepsisi içine aktarın 20 dakika 190 derecede pişirin. Sıcakken üzerine baharatları serpin ve istenirse domateslerle süslenip bol salatayla ikram edilebilir.