



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ARPACIK SOĞANLI TAVUK

200 gr. arpacık soğan  
500 gr. tavuk göğsü  
4 çorba kaşığı zeytinyağı  
1'er adet sarı ve kırmızı biber  
1 diş sarımsak  
2 çorba kaşığı soya sosu  
1 çay kaşığı susam  
Kekik  
Pul biber

Ayıklanmış arpacık soğanları suda beş dakika haşlayıp bir tavada zeytinyağında iki-üç dakika kavurun. Biberleri ekleyip kavurmaya devam edin. Jülyen doğranmış tavuğu, sarımsağı, soya sosunu, susamı, kekik ve pul biberi kattıktan sonra tavuk kızarana kadar kavurun.