



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ARPACIK SOĞANLI TAVUK YAHNİSİ

300 gram tavuk göğüs eti
200 gram arpacık soğan
3 diş sarımsak
2 çorba kaşığı tereyağı
2 havuç
1 su bardağı bezelye
3 çorba kaşığı limon suyu
2 çorba kaşığı domates
1 tatlı kaşığı salça

Tencereye kuşbaşı doğranmış tavuk etlerini koyup kavurun. 15 dakika kendi suyuyla pişmeye bırakın. Daha sonra üzerine tereyağını, sarımsakları, bezelyeleri, salçayı, rende domatesi, soyulmuş arpacık soğanı ve havuçları ekleyin. Yaklaşık 25 dakika az su ekleyip pişmeye bırakın. Havuçlar pişince servis tabağına alıp üzerine az miktarda zeytinyağı gezdirin. Sıcak olarak ikram edin.

