



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BASK USULÜ DİYET TAVUK

Michael Montignac

- 1 TAVUK (1.5 KG'LİK)
- 2 BÜYÜK KIRMIZI DÖLMALIK BİBER
- 2 BÜYÜK YEŞİL DÖLMALIK BİBER
- 4 ORTA DÖMATES
- 6 ORTA SOĞAN
- YARIM SU BARDAĞI TAVUK SUYU
- ZEYTİNYAĞI
- 1 GARNİ DEMETİ (MAYDANOZ, KEKİK, DEFNE YAPRAĞI TUZ, KARABİBER)

Tavuđu eklem yerlerinden kesip parçalara ayırın ve bunları zeytinyağında, kuvvetli ateşte kızartın. Tavuklar kızarıncaya, bir tencereye koyun ve tavuk suyu, tuz ve karabiber ekleyerek, kapağını kapatın. Orta ateşte pişirmeye bırakın. Biberleri fırının ızgarasında kızartın ki, derilerini rahatça soyabilesiniz. Domatesleri ise 30 saniye kaynar suda tutup, kabuklarını soyun ve çekirdeklerini çıkartıp parçalara bölün. Kıyılmış soğanları kuvvetli ateşte ve zeytinyağında sarartın. Soğanlara şerit şerit kesmiş olduğunuz biberleri ve domatesleri katın ve 10 dakika pişirin. Soğanlı karışım püre olana dek pişirdikten sonra içine tavukları katın. Tencerenin kapağını kapatıp 20 dakika hafif ateşte pişirin. Servisten önce garni buketini atın. Sıcak ikram edin.