



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BASK USULÜ TAVUK

Aldığı kadar tuz
0.5 su bardağı tavuk suyu
2 adet dolmalık biber
Aldığı kadar zeytinyağı
2 adet büyük kırmızı dolmalık biber
6 adet soğan
4 adet domates
1 adet garni Demeti (Maydanoz, Kekik, Defne Yaprağı)
Aldığı kadar karabiber
1 adet tavuk

Tavuğu 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 soyup ve çekirdeklerini çıkartıp parçalara bölün. Kıyılmış soğanları kuvvetli ateşte ve zeytinyağında sarartın. Soğanları şerit şeklinde kesmiş olduğunuz biberleri ve domatesleri katın ve 10 dakika pişirin. Soğanlı karışım püre olana dek pişirdikten sonra içine tavukları katın. Tencerenin kapağını kapatın. 20 dakika hafif ateşte pişirin. Servisten önce garni buketini alın. Sıcak ikram edin.