



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BİBERLİ TAVUK

- 4 adet tavuk göğsü
- 1 adet büyük boy beyaz (tatlı) soğan
- 1'er adet dolmalık, kırmızı, yeşil, sarı biber
- 2 çorba kaşığı sıvı yağ
- Sos için:
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı taze çekilmiş karabiber
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 tatlı kaşığı kajun baharatı
- 1 çorba kaşığı limon suyu

Sos malzemelerini bir kâsede karıştırın. Tavuk etlerini serçe parmağı kalınlığında ve uzunluğunda kesip bu sosla harmanlayın. Bir saat boyunca bu sosun içinde bekletin. Soğanı soyup irice doğrayın. Biberlerin çekirdeklerini temizleyip tavuk etleri gibi doğrayın. Sıvı yağ tavada iyice ısıtıp soğanı ve sebzeleri kavurun. Tavuk etini de ekleyin. Sürekli karıştırarak kavurmaya devam edin. En son tuzunu ekleyip tatlandırın. Pişince hemen servis yapın.