



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

CHİLLİ TAVUK

3 yemek kaşığı kolza yağı
1 ufak soğan, ince doğranmış
2,5 cm/1 inç miktarında taze zencefil kökü ince doğranmış
2 diş sarımsak, dövülmüş
12 adet derili ve kemikli tavuk budu, lokma büyüklüğünde parçalara ayrılmış
2 yemek kaşığı yer fıstığı
2-3 yemek kaşığı sıcak su
