



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİN USULÜ PİLİÇ

<https://www.erpilic.com.tr>

3 adet Erpiliç fileto
Birer adet büyük boy havuç, kabak, kırmızı ve sarı biber
1 adet soğan
2 diş sarımsak
1 çorba kaşığı badem
Yarım çay bardağı zeytinyağı
Tuz
Karabiber
Pul biber

Piliç etini ve sebzeleri jülyen, soğanı da yarım ay şeklinde doğrayın. Soğan, kıyılmış sarımsak ve bademi zeytinyağında 1-2 dakika soteleyin. Havucu ekleyin ve 1 dakika daha sotelemeye devam edin. Kabak ve biberleri ekleyip, 1 dakika daha soteleyin. Piliç eti ile baharatları katın ve 7-8 dakika tüm malzemeyi soteleyin. Sıcak olarak servis yapın.

Not: Soya sosu ekleyerek yemeğinizin lezzetini güçlendirebilirsiniz.

