



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DOMATES SOSLU TAVUK

Malzeme:

4 adet tavuk göğüs eti

2 adet bostan patlıcan

6-7 diş sarımsak

4-5 adet domates

1/2 su bardağı AltınHasat Riviera Zeytinyağı

1 tatlı kaşığı kekik

2 çorba kaşığı susam

Tavuk göğüslerini inceltmek için enlemesine ortadan ikiye kesin. Bir tencerede su kaynatıp tuz atın. Tavuk etlerini kaynar ve tuzlu suya atıp 2 dakika haşlayın. Sudan çıkarın ve bir tencereye dizin. Domatesleri rendeleyip ince doğranmış sarımsaklarla karıştırın. Zeytinyağı ve kekik ekleyerek birlikte 5 dakika pişirin. Tencereye dizdiğiniz tavukların üzerine sosu ekleyerek 15 dakika kısık ateşte pişirin. Diğer yandan bostan patlıcanını uzunlamasına dilimleyin. Üzerlerini fırça ile yağlayıp fırının ızgarasında kızartın. Servis tabağına önce patlıcanları sonra tavukları yerleştirin. Üzerine sarımsaklı domates sosu yayıp kavrulmuş susam serpin. Sıcak olarak servis yapın. Yanında buharda pişmiş bezelye ve pilav ikram edebilirsiniz.