



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GÜVEÇTE TAVUK (BOLİVYA)

3 yemek kaşığı margarin
2 kg tavuk göğsü
2 adet soğan
2 diş sarımsak
1 yemek kaşığı un
2 adet domates
2 yemek kaşığı salça
1/2 çay kaşığı kekik
1 dal defneyaprağı
1 yemek kaşığı maydanoz
Karabiber
Tuz
1 çay kaşığı pul biber

Büyükçe bir güveçte yağ kızdırılır ve tavuklar kahverengi oluncaya kadar sotelenir. Daha sonra bir tabağa alınan tavuklar tuz, karabiber ve pul biber ile terbiyelenir. İkinci aşamada tencerede soğan ve mantar kahverengi oluncaya kadar pişirilir, üzerine sarımsak ve un eklenerek yarım dakika daha kavrulur, 1 bardak tavuk suyu eklenir. Karışımın içine önce tavuklar, daha sonra da domates, salça, defneyaprağı ve kekik katılır. Güveç, üzeri kapalı bir şekilde fırında 30 dakika pişirilir. Daha sonra kapağı açılarak, sosun daha da katılaşması için, 20 dakika daha pişirilir. Servis edilmeden önce içindeki defneyaprağı alınır, üzerine maydanoz serpilir ve servis edilir.

