



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HIZLI TAVUK SOTE

Yarım kg tavuk kuşbaşı
1 adet kuru soğan
2 diş sarımsak
2 çorba kaşığı zeytinyağı
2 adet biber
2 adet domates
1 tatlı kaşığı tuz

Soğan, sarımsak, biber ve domates rondoda çekilir. Tava hızlı ateşe oturtulur. Zeytinyağı bırakılır, hemen tavuk kuşbaşı ve rondodan geçirilen malzeme ilave edilir. Tahta kaşıkla ara ara karıştırılır. 20 dakika sonra tuz eklenir, bir kaç dakika sonra ateşten alınır.