



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK BEĞENDİLİ TAVUK SOTE

<https://www.sagliklitavuk.org>

Tavuk Sote İçin:

500 gr kuşbaşı tavuk eti

1 adet orta boy soğan

1 diş sarımsak

1 adet çarliston biber

1 adet kapy biber

2 yemek kaşığı zeytinyağı

1 yemek kaşığı salça (domates biber karışık)

1 su bardağı sıcak su

Tuz

Karabiber

Beğendi için:

3 adet orta boy kabak (600 gr civarı)

1 yemek kaşığı sıvıyağ

1,5 su bardağı süt

1 su bardağı taze kaşar peyniri rendesi

2 yemek kaşığı un

1 yemek kaşığı tereyağı

Tuz

Karabiber

Soğanı ve sarımsağı yemeklik doğrayın, biberleri boyuna 2 parçaya bölün, çekirdeklerini çıkarttıktan sonra yemeklik doğrayın.

2 yemek kaşığı zeytinyağını tavada kızdırın, soğanı ve sarımsağı ilave ederek 1 dakika kadar kavurun.

İçine tavukları ilave edin ve 2 dakika kadar soteleyin. Tavuklara salçayı ilave ederek 1 dakika kadar soteleyin ve biberleri ekleyin.

Biberlerle birlikte 1-2 dakika daha soteledikten sonra sıcak suyu, tuzunu ve biberini ekleyerek karıştırın. Kapağı kapalı olarak 7-8 dakika kadar pişirin.

Pişen tavukların kapağını açın suyunu çekinceye kadar orta ateşte pişirerek ocaktan alın.

Beğendi için rendelediğiniz kabakları 1 yemek kaşığı yağ ile birlikte ocağa alın. Suyunu salıp çekinceye kadar soteleyerek pişirin ve bir kâseye aktarın.

Tavayı kağıt havlu ile silerek tereyağını tavaya alın. Üzerine unu ilave ederek kokusu çıkıncaya kadar kavurun.

Sütünü ilave ederken sürekli çırpıcı yardımıyla karıştırın. (Eğer topaklanma olursa blenderdan geçirin).

Koyulaşan beşamel sosu kabakları ve kaşar peyniri rendesini ilave ederek kaşar eriyinceye kadar karıştırın.

Damak tadınıza göre tuz ve karabiber ekleyerek ocaktan alın.

Kabak beğendiyi tabaklara paylaşın. Üzerine tavuk soteyi paylaşarak ocaktan alın.



© lezzetler.com tarif no:129669 • adı:Kabak Beğendili Tavuk Sote • gönderen:altmışdokuzlu • indirme tarihi:19.09.2024 - 21:51