



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KABAK GARNİTÜRLÜ TAVUK SOTE

- 2-3 tane kabak
- 1 tane kemiklerinden ayrılmış ve kuşbaşı doğranmış göğüs tavuk eti
- 1 domates
- 2 tane sivribiber
- 1 diş sarımsa
- 2-3 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz
- Kekik
- Pul biber

Kabakları bıçakla hafifçe kazıyıp yıkayın, suları süzöldükten sonra halka halka 2-3 mm kalınlığında doğrayın. Bir kabın içine bir yemek kaşığı zeytinyağını, tuzu, pul biberi ve kekiği koyup karıştırın. Bu karışıma doğranmış kabakları koyup kabakların iyice yağlanmasını sağlayın. 10 Dakika kadar beklesin. Diğer tarafta kuşbaşı doğranmış tavukları içinde iki kaşık zeytinyağını ve incecik sarımsakları kızdırdığınız yanmaz tencereye atın, karıştırın. Bu pişerken tost makinesini ısıtın, kabakları tost makinesine sıra sıra dizip, kapatın. Eğer tost makineniz yoksa yanmaz tavada da olur fakat iki yüzünün kızarması biraz vakit alır ve uğraştırır. Onlar kızarıırken küçük küçük doğranmış sivribiberleri ve domatesi tavuklara ekleyin. Hepsi pişince bir tutam kekik gezdirin. Kabaklar yumuşayınca fazla kızarmasını beklemeden ateşten alın. Her ikisini birlikte servis yapın.