



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KAĞITTA MANTARLI TAVUK

2 tavuk göğüs eti  
200 gr mantar  
2-3 domates  
2 sivri biber  
3 çorba kaşığı sıvıyağ  
2-3 diş sarımsak  
Tuz  
Kırmızıbiber  
karabiber

Tavuk etini kuşbaşı doğrayın. Mantarları temizleyip ince dilimleyin. Domateslerin kabuklarını soyup küp şeklinde doğrayın. Sarımsakları soyup ezin. Sivri biberleri doğrayın.

Tavuk eti, sıvıyağ mantar ve sarımsağı tencereye alın. Mantarlar suyunu salıp çekinceye kadar kavurun. Domates ve sivri biberi ilave edip koyulaşınca kadar pişirin. Tuz, kırmızıbiber ve karabiberi serpip ateşten alın.

Alüminyum folyodan eşit büyüklükte 6 parça kesip tepsiye yayın. Hazırladığınız mantarlı tavuğu folyolara paylaşırın. Kenarlarını kıvrarak tabak şeklini verin.

Tepsiyi önceden ısıtılmış 180 dereceye ayarlı fırına verip 15-20 dakika pişirin. Sıcak olarak servis yapın.