



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KEREVİZ PÜRELİ TAVUK SOTE

<https://www.sagliklitavuk.org>

Sote için:

200 gr tavuk göğsü

3 adet kapy biber

3 adet yeşil biber

1 küçük soğan

3-4 adet domates kurusu

Köri

Yeni bahar

Tuz

Karabiber

Pul biber

Yarım çay bardağı krema

2 yemek kaşığı sıvı yağ

Püre için:

200 gr kereviz (kabuklar soyulduktan sonra miktarı azalmaktadır.)

2 adet havuç

Yarım portakalın suyu

Karabiber

Tuz

30 gr kaşar

Tavukları küp küp doğrayın.

Tavada tavukların mühürlenmesini sağlayın.

Yeşil biber, kapy biberi, soğan ve domates kurusunu bir tavada birlikte soteleyin. Biraz piştikten sonra krema ve baharatları ekleyin. Krema suyunu çekene kadar pişirin.

Püreyi hazırlamak için kereviz ve havuçları haşlayın. El blenderi yardımıyla püre yapın.

Kaşar, tuz ve karabiber ekleyin.

