



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KÖRİLİ KIYILMIŞ TAVUK

MALZEMELER

1 çorba kaşığı zeytinyağı
Yarım acı yeşil biber
3 diş dövülmüş sarımsak
400 gram kıyılmış yağsız tavuk eti
2 çorba kaşığı köri
1 tutam acı kırmızıbiber
1 kase mısır tanesi, tuz
Üzerine :
Yarım kase haşlanmış pirinç

YAPILIŞ TARİFİ

Tavaya 1 çorba kaşığı zeytinyağını alın. Küçük doğranmış acı yeşil biberi ve 3 diş dövülmüş sarımsağı ekleyin. Orta dereceli ateşte yaklaşık 10 dakika tahta kaşıkla sürekli çevirerek, soteleyin. Isıyı biraz arttırdıktan sonra kıyılmış tavuğu ekleyin. Pişene dek sürekli çevirin. 2 çorba kaşığı köri ve bir tutam acı kırmızıbiberi ekleyin. Çok az tuz ve bir kase mısır tanesini ilave edin. Birkaç dakika pişirdikten sonra servis tabağına alın. Üzerine haşlanmış pirinç ve ince kıyılmış taze kişniş serpererek, servis yapın.