



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KREMALI KÖRİ SOSLU TAVUK

Fileto tavukgöğsü
1 su bardağı su
2 diş sarımsak
2 kupa biber
1 kuru soğan
1 paket krema
1.5 tatlı kaşığı köri
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı tuz

Tavukları jülyen şekilde doğrayın.
Tavukları zeytinyağı ve defne yaprağı eklediğiniz kaba alın.
Üzerini streçleyip marine olması için yarım saat kadar dolapta bekletin.
Sarımsakları ezin, soğanları ince piyazlık olacak şekilde doğrayın.
Biberleri jülyen şeklinde doğrayın.
Zeytinyağı, sarımsak ve soğanı geniş bir tencereye alın.
Sebzeleri kızgın yağda beş dakika kadar kavurun.
Marine olmuş tavukları tavaya alın. Kızgın ateşte tavukları kavurun.
Pişmeye başlayan tavukların üzerine krema, köri ve tuzu ekleyin ve iyice kavurun.
Tavukların ağzını kapatıp pişmeye bırakın.

