



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KURU DOMATESLİ PİLİÇ GÖĞÜS

4 adet Banvit Piliç Göğüs Bonfile
125 ml piliç suyu
1 adet soğan (ince kıyılmış)
2-3 diş sarımsak (dövülmüş)
60 gr kuru domates (zeytinyağında bekletilmiş, iri doğranmış)
250 gr mantar (ince dilimlenmiş)
1 adet küçük boy yeşil dolmalık biber (ince kıyılmış)
1 tatlı kaşığı hardal
1 tatlı kaşığı kuru fesleğen
Tuz, tane karabiber (arzu edilen miktarda, dövülmüş)

Yağsız tavada 2 çorba kaşığı piliç suyunu ısıtıp, etleri yerleştirin. Hızlı ateşte, her iki yüzleri altın sarısı renk alıncaya kadar, yaklaşık 2-3'er dak. pişirip, bir tabağa alın.
Aynı tavaya, soğan, sarımsak, kuru domates ve mantarları ekleyin. Orta ateşte ve karıştırarak, soğanlar altın sarısı renk alıncaya kadar, yaklaşık 3-4 dak. soteleyin.
Karıştırmaya devam ederek yeşil biberi ilave edip, 2-3 dak. daha soteleyin. Hafifçe karıştırarak, hardal, tuz, karabiber ve fesleğeni katın. Kalan piliç suyunu gezdirip, sebzelerin arasına etleri yerleştirin.
Tavaya kapak kapatın. Kısık ateşte, etler yumuşayıncaya kadar, yaklaşık 10 dak. pişirip, servis yapın.

