



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANTARLI KABAKLI TAVUK SOTE

2 adet tavuk göğüs eti
250 gram kestane mantarı
1 adet kabak
1 kase kiraz domates
4-5 diş sarımsak
1 dal taze biberiye
Zeytinyağı
Tuz
Karabiber

Kabağın ortasındaki çekirdekli kısmını çıkarın ve doğrayın. Tavukları kalın şeritler halinde doğrayın. Üzerlerine 1 yemek kaşığı zeytinyağı ilave edip elinizle karıştırın. Tencereyi ocağa alıp ısıtın. Isınınca yemek kaşığı zeytinyağı ve tavukları ilave edip 5-6 dakika pişirin. Üzerlerine kabakları ilave edip kapağını kapatın, 5 dakika pişirin. Mantarları, sarımsakları ve tuzunu ekleyip 2-3 dakika daha pişirin. Domatesleri ilave edip 4-5 dakika daha pişirin. Altını kapatıp karabiber ve biberiye yaprakları ilave edin.



Fotoğraf "gül" tarafından gönderildi. 04.07.2024