



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANTARLI TAVUK SOTE

1 kemiksiz tavuk göğsü
8-10 adet mantar
3-4 yemek kaşığı zeytinyağı
1 yemek kaşığı salça
Tuz
Pul biber
Köri
Zerdeçal
Karabiber
1 su bardağı su

Öncelikle tavuk göğüs etlerini julyen doğrayın.
Tavaya alın.
Kısık ateşte rengi beyazlaşıp suyunu çekince, doğranmış mantarları da ilave edin.
Zeytinyağını da ekleyerek, soteleyin.
Tavuk kızarıp da mantarlar yumuşayınca, tuzunu ekleyin.
Salça ve baharatlarını da kattıktan sonra, 1-2 dakika daha soteleyin.
Daha sonra suyunu ilave edin.
1-2 taşım kaynadıktan sonra ocağın altını kapatın.

