



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANTARLI TAVUK SOTE

600 gram kadar kuşbaşı doğranmış tavuk göğsü
Yarım kilo kültür mantarı
3 yemek kaşığı ile zeytinyağı
1 adet orta boy domates
2 adet isteğe göre tatlı yada acı yeşil biber
2 adet kırmızıbiber
1 çay kaşığı ile taze çekilmiş renkli tane karabiber
1 tatlı kaşığı ile kekik
1 çay kaşığı ile tuz

Sıcak suda bekletip kabuğunu soyduğunuz domatesi minik küpler halinde doğrayın. Yeşil ve kırmızıbiberleri ortadan ikiye kesip, çekirdeklerini çıkardıktan sonra yarım ay şeklinde doğrayın. Mantarları büyüklüğü ve isteğinize göre iri parçalar ya da ince dilimler halinde güzelce halinde doğrayın. Zeytinyağını bir ocakta tavada kızdırın. Kuşbaşı olarak doğranmış olduğunuz kemiksiz tavuk göğüslerini, suyunu salmaması için yüksek ateşte soteleyin. Sonra; doğranmış kırmızı ve yeşil biberleri, mantarı ekleyin soteleşme işlemi 10 dakika kadar devam edin. Son olarak; doğranmış domatesi, tuzu, çekilmiş taze ya da kuru naneyi karabiberi ve kekiği ekleyin. Domatesler iyice suyunu çekene kadar orta ateşte pişirme işlemine devam edin. İsteğe göre: ince olarak kıydığınız maydanoz ilave ederek sıcak olarak servis yapın.

