



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANTARLI TAVUK SOTE

Tavuk göğüs 3 adet
Domates 1 adet (rendelenmiş)
Zeytinyağı 3 yemek kaşığı
Defne yaprağı 1 adet
Tereyağı 1/2 yemek kaşığı
Kuru kekik 1 tatlı kaşığı
Mantar 12-14 adet (sadece baş kısımları)
Kimyon 1 çay kaşığı
Kara biber Yarım tatlı kaşığı
Soğan 1 adet
Sarımsak 3 diş
Frenk soğanı Yarım paket
Kıyılmış biber 2 adet
Yeşil çarliston biber 1 adet

Küp küp doğradığınız tavukların her yerini una buladıktan sonra süzgeç yardımı ile fazla unundan arındırın (fazla unun tam anlamıyla gittiğinden emin olun).

Sote ayarında 170 derecede pişirme işlemine hazırladığınız Arzum Chefim Çok Amaçlı Basınçlı Pişirici'nize zeytinyağını ilave edin. Isındıktan sonra tavukları atıp dış kısımları kabuk bağlayacak şekilde yarım pişirip ayrı bir tabağa alın.

Mantarları ekleyip 1-2 dakika kadar soteledikten sonra tavuklarla aynı kaba alın. Haznenin içerisine yemeklik küçük küçük doğradığınız soğan ve sarımsağı ekleyip sotelemeye devam edin. Defne yaprağını ilave edin. Arkasından mantar ve tavuğu ilave edip 1-2 dakika sotelemeye devam edin. En son olarak biberleri, domates rendesini, baharatı ve tuzu ilave edin. 10-12 dakika kadar birkaç kez karıştırarak soteleme işlemine devam edin. Arzum Chefim Çok Amaçlı Basınçlı Pişirici'nizi kapatıp tereyağı ve frenk soğanlarını ilave edip karıştırın.

