



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANTARLI TAVUK SOTE

500 gram tavuk göğsü (kuşbaşı doğranmış)
250 gram kültür mantarı (isteğe bağlı farklı mantar türleri de kullanılabilir)
1 adet büyük kuru soğan (yemeklik doğranmış)
2 adet yeşil biber (doğranmış)
1 adet kapa biber (isteğe bağlı, renk ve lezzet katar)
2 diş sarımsak (ince doğranmış veya rendelenmiş)
2 adet domates (rendelenmiş veya küçük doğranmış)
3 yemek kaşığı sıvı yağ (zeytinyağı veya ayçiçek yağı)
1 tatlı kaşığı domates salçası
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı pul biber
1 çay kaşığı kekik
Yarım çay bardağı su

Tavayı iyice ısıtın ve sıvı yağı ekleyin. Kuşbaşı doğranmış tavukları ekleyerek yüksek ateşte mühürleyin. Tavuklar suyunu bırakıp çekene kadar karıştırarak pişirin. Tavuklar suyunu çektikten sonra yemeklik doğranmış soğanları ekleyin ve hafif pembeleşene kadar kavurun. Ardından doğranmış yeşil ve kapa biberleri ekleyin. Mantarları doğrayarak ekleyin ve suyunu bırakıp çekene kadar pişirin. Ardından sarımsağı ve salçayı ekleyip karıştırın. Tuz, karabiber, pul biber ve kekik ekleyerek lezzetlendirin. Rendelenmiş domatesleri ekleyin ve 5 dakika kadar pişirin. Yarım çay bardağı suyu ekleyerek orta ateşte 10 dakika kadar pişmeye bırakın. Mantarlı tavuk sote, suyunu çekip iyice piştiğinde ocaktan alın. Sıcak servis edin. Yanında piring pilavı, bulgur pilavı veya lavaş ile tüketebilirsiniz.

