



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANTARLI TAVUKLU SPAGETTİ VE HARDAL SOSLU SALATA

Memet Özer

- 1/2 Kg. Tavuk Göğsü
- 1 Paket Mantar
- 2 Adet Biber
- 1 Adet Soğan
- 1 Adet Havuç
- 1 Kase Bezelye
- 2 Diş Sarımsak
- 1 Tatlı Kaşığı Bal
- 1 Tatlı Kaşığı Hardal
- 2 Çorba Kaşığı Krema
- 1 Adet Limon
- 1 Demet Akdeniz Yeşillikleri
- 1 Tatlı Kaşığı Köri
- 1 Tutam Maydanoz
- 1 Tatlı Kaşığı Tuz
- 1 Tatlı Kaşığı Karabiber
- 1 Çorba Kaşığı Terayağı
- 2 Çorba Kaşığı Zeytinyağı

Tencerede zeytinyağını kızdırın. Önce jülyen doğradığınız tavuk göğüslerini tuz ve karabiberle soteleyin. Ardından sırasıyla havuç, soğan ve biberleri ekleyin. Bu sırada köriyi ilave edin. Soğanlar renk değiştirmeye başladığında mantarları ekleyin. Mantarlar suyunu çektiğinde bezelyeleri ilave edin. Tüm sebzeler piştiğinde karışıma 1-2 kepçe tavuk suyu ilavesi yapın. Son aşamada kremayı ekleyin ve pişirmeyi sonlandırın.

Haşladığınız makarnaları hazırladığınız sebze karışımının içine alın ve iyice karıştırın. Maydanozla servis edin.

HARDAL SOSLU SALATA

Hardalı 1 kasede limon, tuz ve karabiberle açın. İçerisine bal ve zeytinyağı ilave ederek iyice karıştırın. Kasenin içine yeşillikleri koyup iyice harmanlayın. Kiraz domatesle servis edin.