



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## MARİNE EDİLMİŞ SEBZELİ TAVUT

30 Gr Sana Klasik  
1 Adet kabak  
1 Adet havuç  
Köri, Kekik, Tuz, Karabiber  
1 Adet kırmızı biber  
4 Adet Tavuk But (küp kesilmiş)  
1 Adet yeşil biber  
5 Adet arpacık soğan

Büyük bir tavada Sana Klasik yağımızı eritiyoruz. Tava ne kadar büyük olursa marine etmemiz o kadar kolaylaşır. Küp küp kesilen tavuk butlarını tavaya alıp pişiriyoruz. Yeterince kızardığında daha önceden doğramış olduğumuz soğanı ilk önce tavaya ilave edip, rengi dönene kadar pişiriyoruz. Daha sonra da sebzeleri sırasıyla ilave ediyoruz. Sebzeleri ilave ettikten sonra 4 dk pişirme süremiz başlıyor. Bu süre zarfında sebzelerimizi düzenli olarak tavada kaşık kullanmadan döndürüyoruz. Baharatlarını ve tuzunu ilave ettikten sonra sıcak sıcak servis ediyoruz.