



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MEKSİKA USULÜ TAVUK

İçindekiler

- 1 tavuk (yaklaşık 1,200 kg)
- 1 adet kırmızı sivri biber
- 1 adet yeşil sivri biber
- 1 küçük çok acı sivri biber
- 250 g domates
- 1 soğan
- 2 diş sarımsak
- tuz ve karabiber
- 3 kaşık zeytinyağı

Tavuğu parçalara bölün ve Integral, cam kapaklı sığ tencerde kızgın yağda kızartın. Doğranmış soğanı ve dövülmüş sarımsağı ekleyin ve 2 dakika kızartın. Daha sonra sırayla, doğranmış domatesleri ve ince şeritler halinde kesilmiş yeşil ve kırmızı biberleri, tuzu ve karabiberi ilave edin. Kaynadıktan sonra altını kısığa alın ve kapağı kapalı olarak 30 dakika pişirin. Sıcak olarak servis yapın.