



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PANAMA USULÜ ÇORBA

- 2 adet tavuk göğüs eti
- 2 çay kaşığı tuz
- 1 çorba kaşığı kıyılmış kişniş
- 1 çay kaşığı kuru kekik
- 3 diş kıyılmış sarımsak
- 2 yemek kaşığı margarin
- 1 adet soğan
- 2 adet havuç
- 4 su bardağı tavuk suyu

Tavuk etini rastgele orta büyüklükte parçalara bölün.

Küçük bir kapta, tuz, kişniş, kekik, sarımsak ve 1 yemek kaşığı margarin eriterek karıştırın. karışımı tavuk parçalarına bulayın ve 10-15 dk marine olacak kadar bekleyin.

Bu arada soğanı ve havucu doğrayın.

Bir tencereye 1 yemek kaşığı margarin koyarak soğan ve havucu biraz soteleyin.

Başka bir teflon tencereyi ocağa koyup ısıtın ve tavukları yerleştirip kapağı kapatın, kısık ateşte 6-7 dk kadar tavuklar hafif sularını salana kadar kalsın.

Sotelenen soğanı havucu ve tavuk suyunu ekleyin.

Etler pişene kadar yaklaşık 30-35 dk kadar pişirin.

