



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PİLİÇ SOTE

2 adet kuşbaşı doğranmış göğüs eti
2 sap ince doğranmış taze soğan
1 adet ince doğranmış havuç
2 adet kabukları soyulmuş küp küp doğranmış domates
1 yemek kaşığı soya sosu
2 diş sarımsak
2 yemek kaşığı sıvıyağ
1 çay bardağı su
kekik, karabiber, pulbiber, tuz
üzerine: kaşar peyniri rendesi
süslemek için: kıyılmış maydanoz

Sıvı yağda piliç etlerini çevirerek 5-10 dak soteleyin. Daha sonra havuç ilave edilerek çevirmeye devam ediniz. Sonra taze soğan, sarımsak, domates, kekik, karabiber, tuzunu ilave ediniz. 5-10 dak pişirmeye devam edin. Üzerine 1 çay bardağı suyu ve soya sosunu ilave edip pişmeye bırakın. Piştikten sonra üzerine kaşar peyniri rendesi ve maydanoz ile servis ediniz.