



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

RENKLİ BİBERLİ TAVUK

700 gram tavuk budu
Yeşil, kırmızı ve sarı biber
4 diş sarımsak
4 çorba kaşığı zeytinyağı
1 çorba kaşığı süt
1 çorba kaşığı tereyağı
1 çorba kaşığı un
Tuz, karabiber, kekik

Sarımsakları rendeleyip bir miktar zeytinyağında çevirin. Tavuk butlarını içine ekleyip 5 dakika kadar kavurun. Uzun şeritler halinde kestiğiniz renkli biberleri içine katın, 15 dakika pişirin. Ayrı bir kapta tereyağı ve unu 3 dakika kavurup üzerine süt ilave ederek, beşamel sos hazırlayın. Bu sosla sebzeleri ve tavuk etlerini karıştırıp 10 dakika daha pişirin. Sıcakken üzerine baharat ilave edin. İstenirse domateslerle süsleyip bol salatayla ikram edilebilir.

