



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

RENKLİ SEBZELİ TAVUK ŞİŞ

1 paket hazır tavuk şiş
1 adet kırmızı soğan
1-2 adet yeşil biber
1 adet havuç
3-4 adet minik kokteyl domates
Tuz
Kimyon
Kekik
Kırmızı biber
Sıvıyağ

Sebzelerimizi öncelikle güzelce yıkayalım. Daha sonra yeşil biberlerimizi ikiye bölüp çekirdeklerini çıkarıp tavuk etlerine göre gözükebilecek şekilde dikdörtgen olarak keselim. Domateslerimizi 4 parçaya ayıralım. Aynı şekilde kırmızı soğanında kabuğunu soyup 4 e bölelim. Havuçlarımızı çok kalın olmamak şartı ile verev verev keselim. Tavuk şişlerimizde ki etlerin bir kısmını çıkarıp yeşil biber ve soğanı geçirelim. Sonra bir iki parça tavuk eti ve bu seferde havuç ,yeşil biberi ekliyip etlerimizi şişe takıp en son domates dilimleri ile bitirelim. İstedığınız gibi sebzeleri artırıp azaltabilirsiniz. Üzerlerine kekik, kırmızı biber, kimyon ve tuz gibi baharatları da ekliyip tatlandırın. Sonra yapışmaz tavayı ısıtıp sebzeli şişlerimizi yerleştirip sebzelerden gelecek suyun sıçramaması için hemen bir kapak kapatıp bir süre kızarmalarını bekliyalim. 5 dk. sonra kontrol edip bu seferde diğer tarafını çevirerek iyice pişmelerini sağlıyalım. Pilav ve salata ile birlikte sıcak olarak servis edelim.

