



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SAFRANLI YULAF ÜZERİNDE SEBZELİ SOTE PİLİÇ

Malzemeler:

- 1 adet tavuk göğsü
- Yarım adet kuru soğan
- Yarım adet kırmızı dolmalık biber
- Yarım adet yeşil dolmalık biber
- Yarım adet kabak
- 1 adet küçük boy pırasa
- 2 yemek kaşığı soya sosu
- 3-4 tane kişniş
- 1 su bardağı yulaf
- 1 tatlı kaşığı zerdeçal
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 litre su
- 1 çay bardağı süt
- Yeterli miktarda tuz pul biber karabiber zencefil

Hazırlanışı:

Soğan, kabak ve renkli biberleri küp şeklinde doğrayın. Tavukları kuşbaşı doğrayın. Tavayı önceden kızdırın, kızdırdıktan sonra yarım litre su, 1 çay bardağı süt, 2 yemek kaşığı zeytinyağı, 1 su bardağı yulaf, zerdeçal ve kişniş ekleyin. Bu malzemeleri kaynatın ve püre haline getirin. Başka bir tavaya doğradığınız soğanları, kuşbaşı doğradığınız tavuk göğüs etini, renkli biberleri ilave edip biraz karıştırdıktan sonra, kabak, pırasa, soya sosu, tuz, pul biber, karabiber ve zencefil ekleyip, güzelce pişirin. Son olarak önceden yaptığınız yulaf püresinin üstüne sebzeli piliçleri koyup, servis yapın.