



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SAMBAL OLEAKLI TAVUK (ENDONEZYA)

500 gr tavuk göğsü  
3-4 Adet defne yaprağı  
2 baş soğan  
3 diş sarımsak  
250 gr sanbal oleak (Endonezya mutfağının acılı sosu)

Öncelikle tavuk göğsünüzü tavada ısıtılmış zeytinyağında hafif kızartıyoruz, kızarmış tavuk göğüslerini çıkartıp aynı tavada rendelenmiş sarımsak ve soğanları kavurup üstüne ayırt edilmiş tavuk göğüslerini koyuyoruz. ve 250 gr sanbalın tamamını ilave ediyoruz ve defne yapraklarını da koyup üzerine yarım su bardağı su ilave edip 15-20 dk süre kadar pişiriyoruz. Pirinç pilavla birlikte servis yapıyoruz.

---