



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SAMBALLI TAVUK

MALZEMESİ :

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

HAZIRLANIŞI

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.