



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZE PÜRELİ TAVUK

2 bütün tavuk göğüs eti
2-3 adet havuç
1 kırmızı salçalık biber
1 çay bardağı kırmızı mercimek
1 çorba kaşığı domates püresi
3 çorba kaşığı zeytinyağı
1'er çay kaşığı kırmızı toz biber, karabiber, Tuz

Tavuk göğüs etlerini bir tencereye koyup üzerini geçecek kadar su ilave edin ve yumuşayana kadar haşlayın. Havucu rendeleyin. Biberi incecik doğrayın. Kırmızı mercimeği yıkayıp süzün. Havuç, biber ve mercimeği ufak bir tencereye koyup az miktarda su ile haşlayın. Pışince blender ile ezerek püre haline getirin. Püreye 1-2 kaşık zeytinyağı, tuz, domates püresi ve karabiber ekleyip karıştırın. Tavuk etlerini tel tel ayırıp 1-2 kaşık yağda sote edin. Sote yaparken üzerlerine tuz, karabiber ve kırmızı toz biber serpin. Sebze püresini servis tabaklarına paylaşın. Üzerine tavuk etlerini yerleştirip sıcak olarak servis yapın.