



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ IZGARA TAVUK

800 gram tavuk göğüs eti
1-2 adet dolmalık yeşil biber
1-2 adet kapy biber
1 adet orta boy kabak
1 adet orta boy patlıcan
1 çorba kaşığı susam
4 tatlı kaşığı soya sosu
21 çay kaşığı kuru köri
4 tatlı kaşığı zeytinyağı

Kabağı ve patlıcanı alacalı soyduktan sonra enine ince dilimleyin. Biberlerin çekirdeklerini temizleyip ikiye ayırın. Sebzeleri ızgarada kızartmadan önce fırça yardımı ile hafifçe yağlayın, daha sonra kızartın. Sebzeler ızgarada kızarıncaya çok ince jülyen doğrayın. Soya sosu, susam, köri ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile tatlandırın. Tavuk etini de ızgarada kızartın. İsteğe göre domates sos sürüp ızgara sebze karışımı ile servise hazır edin.