



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ NUGGET

- 1 adet patlıcan
- 1 adet salatalık
- 4 adet domates
- 1 adet sarı biber
- 1 diş sarımsak
- 2 adet taze soğan
- 25 gr yağı
- 4 yemek kaşığı sebze suyu
- 1 çay kaşığı tuz, karabiber
- 1 çay kaşığı biberiye, kekik
- 200 gr tavuk göğsü
- 3 yemek kaşığı mısır unu
- 1 adet kırmızı biber

Patlıcan, salatalık, domates ve biberleri yıkayıp temizleyin. Domates yaklaşımların kök çıkarın. Biberi yarıya kesip tohumlarını temizleyip büyük küpler halinde tüm sebzeleri kesin. Sarımsakları rendeleyip , soğanı yemeklik doğrayın.

Yağı ısıtın ve saydam olana kadar sarımsak ve soğanı kavurun. Patlıcan ve biberi ilave edin. Orta ateşte hepsini 5 dakika kavurun. Tuz tatlandırıp, biberiye ve kekik baharatını ilave edin.

Salatalık ve domatesleri küp küp kesip domatesleride 5 dakika ayrı bir yerde soteleyin.

Tavuk göğsünü önce inceltip kare kare kesin. Bir tabağa unu serpin. Tuz, karabiber ve biraz kırmızı biberde una karıştırın. Tavuk etlerini una bulayıp kızgın yağda kızartın.

Renkli sebzeler ile birlikte sıcak servis yapın.

