



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ TAVUK DÜRÜMÜ

Malzemeler:

350 gram tavuk göğüs eti
2 adet kabak
2 adet kırmızı etli biber
2 adet çarliston biber
1 adet büyük boy havuç
150 gram mantar
1 çorba kaşığı soya sosu
4 adet dürüm
2 çorba kaşığı tereyağı
Yeteri kadar tuz karabiber

Hazırlanışı:

Tavuk etini ince şeritler halinde kesin. 1 çorba kaşığı tereyağı ile tavada soteleyin. Bir tabağa alın. Biberleri, havucu, kabağı kibrit çöpü büyüklüğünde uzun ince doğrayın. Mantarları ikiye ayrılacak şekilde kesin. Bütün sebzeleri tavukların sotelendiği tavaya alın. Kalan tereyağı ile soteleyin. Tuzu ve karabiberi ekleyin. Tavukları ilave edin. Soya sosunu da ekleyerek biraz daha pişirin. Dürümlerin içine sarıp servise sunun.
