



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ TAVUK HAŞLAMA (DİYET)

250 gram tavuk eti
50 gr mantar
2 adet sivribiber
2 diş sarımsak
7-8 adet kiraz domates
Tuz
Karabiber
2 çorba kaşığı sıvıyağ
Yarım su bardağı su
Yarım demet dereotu

Tavuk ve mantarları küp doğrayın, ince doğranmış sivribiberle beraber, doğranmış tavuk ve mantarları bir tencereye aktarın. İnce kıyılmış sarımsakları ve kiraz domatesleri ekleyin. Tuzunu ve karabiberini ayarlayın. Üzerine 2 çorba kaşığı sıvıyağ ve yarım su bardağı su katın. Tenceredeki sebzeler ve özellikle tavuklar pişene dek 10-15 dakika pişirin. Dereotuyla süsleyip, servis yapın.