



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SEBZELİ TAVUK ŞERİTLERİ

### Malzemeler:

Tavuk göğsü  
Kırmızı biber  
Havuç  
Soya sosu  
Kimyon  
Kekik  
K.biber  
Sıvı yağ

### Hazırlanışı:

Tavuk göğüslerini ( dövülmüş olursa pirizolalık daha iyi olur ) şeritler halinde kesip soya sosu ve baharatlarla dinlenmeye bırakın. En az 3 saat beklemesi gerekiyor. Havuçları şeritler halinde uzun uzun kesip 2 dakika kaynamış suda haşlayıp çıkarın. Kırmızı biberleride şeritler halinde kesin. Bekleyen tavuğumuzu dolaptan çıkarım teflon tavada öncelikle sebzeleri sonrasında tavuğu 10 dakika kadar orta ateşte soteleyin.