



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SEBZELİ TAVUK SOTE

- 1/2 adet tavuk göğsü (100 gram)
- 1/2 adet kuru soğan
- 2 diş sarımsak (ezilmiş)
- 1 adet çarliston biber
- 1 adet kırmızı biber
- 1/2 adet kabak
- 4 adet cherry domates
- 1 çay kaşığı kekik
- 1/2 çay kaşığı tuz
- 1/2 çay kaşığı karabiber
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı

Tavuklar ve sebzeleri orta boy küpler halinde doğrayın, baharatlar ve zeytinyağıyla derin bir kasede harmanlayın.

Airfryer'ı tavuk modunda çalıştırın ve 3 dakika ısınmaya bırakın.

Isınan hazneye karışımı tek kat olacak şekilde yerleştirin ve pişirme işlemine başlayın.

Her 2-3 dakikada bir hazneyi çıkartıp sallayın ve malzemeleri ters düz edin.

Bu işleme tavuklar ve sebzeler kızarana kadar yaklaşık 12 dakika devam edim. Sıcak olarak servis edin.



Fotoğraf "dolu" tarafından gönderildi. 11.09.2024