



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ TAVUK SOTE

<https://www.karaca.com>

2 adet tavuk but
1 adet tavuk göğsü
Brokoli
1 adet havuç
1 adet pancar
Yeşil soğan
2 adet acı kuru biber
Tuz
Pulbiber
Susam
1 çorba kaşığı sirke
2 çorba kaşığı zeytinyağı
4 diş sarımsak
1 çorba kaşığı pekmez

Tavamızı ısınması için altını açarak ocağa alalım. Sote yaparken tavanızın küçük olmamasına dikkat etmelisiniz. Wok tava modelleri soteler ve kavurmalar için oldukça ideal kullanım sunar ve lezzeti daha da artırmaya yardımcı olur.

Tavamız ısınırken tavuğu tuz, pul biber, sirke, zeytinyağı, sarımsak ve pekmeze lezzetlendirerek karıştıralım. Pekmez aslında bu tarifte işin sırrı! Tavuğun lezzetini yükseltmek için pekmezi mutlaka kullanmanızı tavsiye ediyoruz.

Isınan tavamıza 1 çorba kaşığı kadar zeytinyağını döküp, içerisine tavuklarımızı ekleyelim. Tavanın altının harlı olması önemli. Tavuklar tavada mühürlenirken üzerine jülyen doğradığımız pancarlarımızı ekliyoruz. Pancarlar ve tavuk güzelce pişerken içerisine tane sarımsak ekleyip tekrar karıştırıyoruz. Artık diğer malzemelerimizi de tavamıza alabiliriz. Sırasıyla havuç ve brokoliyi de tavaya ekledikten sonra güzelce karıştıralım.

Artık sebzeli tavuk kavurma da diyebileceğimiz sotemizi lezzetlendirmeye başlayabiliriz. Acı kuru biberlerimizi ince ince dilimleyerek tavaya ekliyoruz.

Taze soğanın beyaz kısımlarını ince, yeşil kısımlarını ise iri şekilde doğrayarak karışımın içine atalım.

Son olarak üzerine susamı ekliyoruz ve karıştırıyoruz. Susamın küçük bir kısmını sotemizin üzerini süslemek için ayırabiliriz.

Artık tavuk sotemizi tabaklara koyabiliriz. Geniş bir tabağa tavanın içerisindekileri boşaltıyoruz ve üzerine ayırdığımız susamı da serpererek servise hazır hale getiriyoruz. Dilerseniz üzerine zeytinyağı gezdirebilir ve maydanoz ile süsleyebilirsiniz. Farklı bir tat için sebzeli mantarlı tavuk sote yapmayı tercih edebilirsiniz. Farklı bir sos içinse soya soslu sebzeli tavuk sote deneyebilirsiniz.

Not: Mantarlı sebzeli tavuk sote misafirlerinize sunmak için enfes bir yemek olabilir. Bununla birlikte dilerseniz kremalı sebzeli tavuk sote hazırlayarak da büyüleyici sofralar hazırlayabilirsiniz.



© lezzetler.com tarif no:174864 • adi:Sebzeli Tavuk Sote • gönderen:Gül • indirme tarihi:04.04.2025 - 10:56