



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SEBZELİ TAVUK SOTE

4 adet tavuk göğsü  
2 adet havuç  
1 adet orta boy kuru soğan (veya 5 adet taze soğan)  
5 adet orta boy mantar  
1 adet tatlı kırmızı biber  
1 çay bardağı Altın Hasat zeytinyağı  
34 bardak sıcak su  
Tuz, karabiber, kekik

Sebzeleri çok fazla iri olmayacak şekilde doğrayın. Uygun boyda bir yanmaz tavada önce havuç ve soğanları birlikte kavurun (5-6 dakika kadar). Daha sonra tatlı kırmızı biberleri de ekleyip kavurmaya devam edin. 3-4 dakika sonra da mantarları ilave edip mantarların rengi solana kadar kavurmaya devam edin. Tavukları da ekleyip 5-6 dakika daha kavurun ve üzerine sıcak suyu da ekledikten sonra keyfinize göre karabiber, tuz ve kekikiği de ekleyip 5 dakika kadar karıştırma karıştırma pişirin.

Öneriler: Taze soğan kullanacaksanız yeşil yapraklarını biberler ile ekleyin yoksa yanar. Karabiberi de suyu kattığımız en son aşamada ekleyin aksi halde sebzeler kararacaktır.

