



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ YAZ TAVUĞU

500 gram kuşbaşı tavuk eti
4 adet arpacık soğan
4 diş sarımsak
Yarım çay bardağı zeytinyağı
2 adet patates
2 adet kabak
2 adet domates
4 adet sivri biber
2 adet kırmızı kapya biberi
4 adet havuç
7-8 dal taze soğan
2 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı sumak
1 çay kaşığı zerdeçal
Üzeri için:
1 tutam soya filizi

Kuşbaşı tavuk etleri, arpacık soğanlar ve ezdiğiniz sarımsağı zeytinyağında soteleyin. Tavuk etlerinin renkleri dönmeye başlayınca çubuk formunda doğradığınız sebzeleri ilave edip 4-5 dakika daha soteleyin. Üzerini iki parmak geçecek kadar su ilave edip tuz ve baharatlarla tatlandırın. Tavuk etleri ve sebzeler tamamen yumuşayınca kadar pişirin. Soya filizini ilave edip ocaktan alın. Sıcak servis yapın.

