



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOSLU HİNDİ SOTE

400 gr hindi beyaz et
1 kırmızı dolmalık biber
1 yeşil dolmalık biber
1 soğan
200 gr tam yağlı yoğurt
2 çorba kaşığı zeytinyağı
750 gr patates
400 gr brokoli (dondurulmuş olabilir)
3 çorba kaşığı köri
250 ml tavuk suyu
200 ml süt kreması
1 çorba kaşığı sıvıyağ
2 çorba kaşığı kıyılmış maydanoz
Tuz, karabiber

Patatesi tuzlu suda 25 dakika pişirin. Biberi küp küp doğrayın. Eti 3 cm uzunluğunda şeritler halinde doğrayın. Tavada 1 çorba kaşığı yağı kızdırın eti harlı ateşte 3 dakika kadar pişirin. Tuz ve karabiberle tatlandırıp tavadan alın. Kalan yağı tavada kızdırıp soğan ve biberi kavurun. Köri ile tatlandırıp tavuk suyu ve süt kremasını ilave edin. Eti ekleyin. Karışımın kaynamasını bekleyip 5 dakika kısık ateşte pişirin. Brokoliyi sıvıyağ ile 8 dakika kadar haşlayın. Blender yardımıyla brokoli, tuz, karabiber ve kıyılmış maydanozu püre haline getirin. Sote brokoli püresi ve haşlanmış patatesi servis yapın.

[ML® Salsa Soslu Tavuk Videosu](#)