



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SUSAMLI TAVUK

2 Yemek Kaşığı Sana Klasik

1 Adet Domates

4 Adet Tavuk Göğüs Eti

1 Adet soğan

4 Adet havuç

2 Çorba Kaşığı susam

Temizlenip çubuk çubuk doğranmış havuçlar sıvı yağ ile birazcık çevrilir. Yemeklik doğranmış soğanlar eklenip biraz daha kavrulur. Ayrı bir tencerede küp küp doğranmış tavuk etleri azıcık sıvı yağ ile kavrulur. Suyunu salıp iyice çekmesi beklenir. Tuz ve susam eklenip biraz daha kavrulur. Kavrulmuş soğan ve havuç eklenir. Rendelenmiş domates ilave edilip 5 dakika daha pişirilir. Sıcak servis yapılır.
