



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TARHUNLU RATATOUILLE VE TAVUK GÖĞSÜ

- 2 adet AYTAÇ TAVUK GÖĞÜS
- 1 adet baharat buketi (kekik biberiye maydanoz)
- 2 adet kabak (küp doğranmış)
- 1 adet patlıcan (küp doğranmış)
- 1 adet kırmızıbiber (çekirdekleri alınmış küp doğranmış)
- 1 adet dolmalık biber (çekirdekleri alınmış)
- 2 adet domates (4'e bölünmüş)
- 1 adet soğan (küp doğranmış)
- 2 diş sarımsak (ince kıyılmış)
- 1 tutam tarhun
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz ve çekilmiş tane karabiber

- 1 Fırını önceden 180 °C'ye ayarlayın.
- 2 Zeytinyağını geniş bir tavada kızdırın, soğanları pembeleştirin.
- 3 Ardından patlıcan ve biberleri ekleyin.
- 4 Biraz kavurduktan sonra domates ve kabakları ekleyin.
- 5 Tuzu, karabiberi ve sarımsakları ilave edin, tüm malzemeyi dikkatlice karıştırın.
- 6 Son olarak baharat buketini ekleyin. Ağzını kapatın ve fırında 1 saat kadar pişirin.
- 7 AYTAÇ TAVUK GÖĞÜS'leri 4 parça olacak şekilde uzunlamasına kesin.
- 8 Parçaları bir buzdolabı poşeti içinde dövme aleti ile dövn.
- 9 Bir ızgara tavasını kızdırın. AYTAÇ TAVUK GÖĞÜS'leri her tarafı pişene kadar kızartın.
- 10 Sebzelerle birleştirin, servis yapın.

