



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK BOHÇASI

<https://www.sagliklitavuk.org>

350 gr ızgara tava
1 adet soğan
2-3 yemek kaşığı zeytinyağı
2-3 diş sarımsak
1 yemek kaşığı domates salçası
1 yemek kaşığı biber salçası
1 adet kırmızı biber
100 gr mantar
2 yemek kaşığı mısır
4 adet ince lavaş ekmeği
1 çay kaşığı pul biber, kekik, tuz, sumak
Üzeri için ketçap, mayonez ve kaşar peyniri

Tavuğunuzu küp küp doğrayıp tavada su ekleyip haşlayın.

Tavuk haşlanırken kırmızı biberi, mantarı, soğanı yıkayıp temizleyip doğrayın.

Tavuk haşlandıktan sonra 1 su bardağı tavuğun suyundan ayırıp içerisine salçaları ve bütün baharatları ekleyip karıştırın ve sosunu hazırlayın.

Ayrı bir tavaya biraz zeytinyağı koyup soğanı öldürün, biberi ekleyip pişirin, mantarı ilave edip pişirin, tavukları ekleyip karıştırın.

Piştikten sonra sosunu ekleyip suyunu biraz çekmesini bekleyin.

Mısırı ve sarımsağı ekleyip karıştırın, piştikten sonra lavaş ekmeğine iç harçtan bırakıp bohça şeklini verin.

Üzerine ketçaptan biraz sürüp 150 derecede 15 dk pişirin.

Pişmeye yakın kaşarı rendeleyip tekrar fırınlayın.

