



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK ETLİ KIRMIZI LAHANA

<https://www.elele.com.tr>

2 yemek kaşığı tereyağı
1 soğan
100 gr ceviz içi
Yarım kırmızı lahana
1 yemek kaşığı balzamik sirke
3 yemek kaşığı toz şeker
Rendelenmiş muskat
Tuz
Karabiber
4 parça tavuk göğüs eti
4 yemek kaşığı zeytinyağı
4 yemek kaşığı hazır barbekü sos

Soğan ve lahanayı ince doğrayın. Tereyağını tavada eritin. Soğanları ekleyip kavurun. Lahana, şeker ve sirkeyi ekleyip kısık ateşte kapağı kapalı olarak yumuşayınca kadar pişirin. İri kırılmış ceviz içi, tuz, karabiber ve rendelenmiş muskat ile tatlandırın. Tavuk etlerini bir kaptaki zeytinyağı ve karabiber ile karıştırın. Döküm tavada önlü arkalı kızarıncaya kadar pişirin. Lahana servis tabağına yayın. Üzerine tavuk etlerini yerleştirin. Barbekü sos gezdirip sıcak servis yapın.

