



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK FAJİTA

Tavuklu Bölümü:

500 gram kemiksiz derisiz tavuk ızgara eti

2 yemek kaşığı soya sosu

3-4 diş ince dövülmüş sarımsak

3 yemek kaşığı zeytinyağı

Kırmızı toz biber

Karabiber

Kimyon

Tuz

Sebzeli Bölümü:

2 orta boy kuru soğan

3-4 adet yeşil biber

2 adet kırmızı etli biber

3-4 yemek kaşığı zeytinyağı

Tuz

Karabiber

Tavuğumuzu ve sebzelerimizi, jülyen şeklinde doğrayalım. Yani uzunlamasına.

Doğradığımız tavuğumuza kendisine ait tüm malzemeleri katıp karıştıralım.

Birkaç saat dolapta dinlendirelim. Dinlendirilirse daha güzel olur. Zamanınız yoksa hemen de pişirebilirsiniz.

Sebzeler içinde yine zeytinyağı, tuz ve karabiberi atıp karıştıralım.

Tavuklarımızı ve sebzelerimizi ayrı ayrı pişiriyoruz.

2 tane ayrı pişirme teflon tavasını ocağımıza koyalım.

Isınan tavalardan birine tavuklarımızı diğer ısınan tavaya sebzelerimizi koyalım.

Sebzeleri çok karıştırmayalım ki ezilmesin.

Hafif hafif spatula ile çevirelim.

Pişen tavukları ve sebzeleri, aynı tavada beraber çeviriyoruz. Servise hazır.

