



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK FAJİTA

<https://cook.com.tr>

Ayçiçek Yağı 100 Mililitre
Kekik 1 Adet
Karabiber 1 Tutam
Kişniş 1 Adet
Maydanoz 1 Adet
Pul Kırmızıbiber 1 Tutam
Tavuk Göğüs 150 Gram
Dolma Biber 2 Adet
Kırmızı Biber 2 Adet
Sarımsak 1 Adet
Soğan 1 Adet

Kasapta incelttiğimiz tavuk göğüslerini 1'er parmak kalınlığında şeritler halinde doğrayın. Sarımsakları soyun ve ince ince kıyın (rendeleyebilirsiniz de). Doğradığınız etleri geniş bir kaba alın, kıydığınız sarımsağı, tüm baharatları ve 1 çay bardağı sıvı yağı ekleyerek 10-15 dakika dinlendirin. Biberlerin çekirdeklerini çıkartın ve kuru soğanlarla birlikte doğrayın. Geniş bir tavaya (wok tava iyi olur) yarım çay bardağı sıvı yağ koyun, biberleri ve soğanları soteleyin. Sebzeler tam pişmeden hafif diriyken içine etleri atılın ve iyice pişene kadar tahta kaşık yardımı ile kavurun. Taze soğan ve maydanoz ince ince kıyın, fajita servis tabaklarına tabalara bölüştürüldükten sonra üzerine serpin.

