



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK FAJİTA

2 adet fileto tavuk göğsü (200'er gramlık)

1 adet orta boy kuru soğan

2 adet orta boy karpas biber

2 adet orta boy yeşil dolmalık biber

2 yemek kaşığı soya sosu

2 yemek kaşığı zeytinyağı

1 çay kaşığı tuz

1 çay kaşığı kekik

4 adet tortilla ekmeği

Marine için:

3 yemek kaşığı limon suyu

1 çay kaşığı karabiber

3 diş sarımsak

1 çay kaşığı pudra şekeri

Tavukları 3-4 cm. uzunluğunda jülyen şeklinde kesin. Marine karışımı için; sarımsakları incecik doğrayın.

Limon suyu, pudra şekeri, karabiber ve incecik doğranmış sarımsaklarla jülyen şeklinde kesilmiş tavuk etlerini bir kapta harmanlayın. 30 dakika bekletin.

Orta boy kuru soğanı ince ince piyazlık doğrayın. Ortadan ikiye kesip, çekirdeklerini çıkardığınız karpas ve yeşil dolmalık biberleri jülyen şeklinde doğrayın.

Zeytinyağını geniş tabanlı bir tavada kızdırın. Jülyen doğradığınız sebzeleri tavaya alın ve yüksek ateşte 5 dakika kadar pişirin.

Marine karışımında bekleyen tavuk etlerini katın ve tavuklar renk alana kadar yaklaşık 7 dakika pişirin.

Soya sosu, tuz ve kekik eklediğiniz sebzeli-tavuklu harcı 3 dakika daha pişirdikten sonra ocaktan alın.

Hazırladığınız tavuklu iç harcı, tortilla ekmeği arasına paylaştırdıktan sonra rulo şeklinde sarın. Bekletmeden servis edin, sevdiklerinizle paylaşın.

Not: İspanyolca'da "etin en güzel yeri" anlamına gelen fajita, buğday ya da mısır unuyla yapılmış tortilla ekmeği ile servis edilen bir yemek. Orijinalinde jülyen şeklinde kesilmiş bonfile etinin kullanıldığı fajita tarifleri, günümüzde tavuklu, deniz ürünlü ve karışık olarak hazırlanabiliyor.

Birbiriyle uyumlu olması ve eşit sürelerde pişmesi için önemli olan sebze ve kullanılacak etin jülyen şeklinde doğranması, yüksek ateşte hızlıca sotelenmesidir. Avokadonun da yer aldığı Guacamole sos gibi kremalı soslarla birlikte servis edilir.