



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK GÜVEÇ

800 gram fileto tavuk göğsü
200 gram arpacık soğan
4 yemek kaşığı zeytinyağı
3 diş sarımsak
2 adet orta boy domates
2 adet orta boy yeşil biber
2 adet orta boy patates
3/4 su bardağı taze bezelye
1 tatlı kaşığı domates salçası
1 çay kaşığı tuz
1/2 çay kaşığı taze çekilmiş tane karabiber
1/2 çay kaşığı tatlı toz kırmızı biber
1 tatlı kaşığı kekik
1 su bardağı sıcak su
1 yemek kaşığı tereyağı
Servisi için:
1/4 demet maydanoz

Fileto tavuk göğüslerini küçük küpler halinde kesin. Arpacık soğanların kabuklarını soyup bütün halde bırakın. Kabuklarını soyduğunuz sarımsakları ince ince dilimleyin.

Kabuklarını soyduğunuz domatesleri minik küpler halinde kesin. Ortadan ikiye kesip çekirdeklerini çıkardığınız yeşil biberleri yarım ay şeklinde doğrayın. Patatesleri, kuşbaşı tavuklarla uyumlu olacak şekilde doğrayın. Ön hazırlıklar tamam.

Zeytinyağını kalın tabanlı bir tencerede ısıtın. Arpacık soğanları atıp kızgın yağda bir iki tur çevirin. Dilimlenmiş sarımsakları katın.

Kuşbaşı tavuk göğüsleri ve yeşil biberleri ekleyip hafif bir renk alana kadar yüksek ateşte soteleyin. Doğranmış domatesler ve salçayı katıp kendi suyunu çekene kadar pişirin.

Patates ve bezelyeleri ilave ettikten sonra sırasıyla kekik dışında kalan baharatları ekleyin. Sıcak suyu katıp kapağı kapalı tencerede kısık ateşte 10 dakika kadar pişirin.

Porsiyonluk ya da büyük boy bir güveç kabına aktardığınız karışımın üzerine kekik serpin. Küçük küpler halinde kesilmiş tereyağı parçaları yerleştirin.

Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 30-35 dakika kadar pişirdiğiniz tavuk güveci, maydanoz yapraklarıyla süsledikten sonra sıcak olarak sevdiklerinizle paylaşın.

Not: Fırında pişirme esnasında arzuya göre kapağı kapalı bir güveç kabı kullanabilir ya da ısıya dayanıklı toprak kabın üzerini alüminyum folyo yardımıyla kapatabilirsiniz. Arzu ettiğiniz baharat ve mevsim sebzelerini güveç yapımında kullanabilirsiniz. Pişirme işleminin sonuna doğru üzerini açtığınız tavuk güvece rendelenmiş kaşar peyniri katıp kızarana kadar pişirmeye devam edebilirsiniz.