



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK KAVURMA

<https://koreyemek.blogspot.com>

tavuk 600 gr
havuç 1 tane
kuru soğan 2 tane
sarımsak 4 diş
kırmızı biber 1 tane
yeşil biber 1 tane
susam yaprağı 5 tane

Tavuğu dilim dilim keser. ben ızgara tava kullandım.
terbiye için..

zecefil tozu 1 çay kaşığı

kara biber 1 çay kaşığı

Tavuğa bu terbiye sosu döküp 20 dk. dinlendirir.

20 dk sonra sosu ilave eder. Goçujan(acılı biber şalçası) 2 yemek kaşığı dövülmüş sarımsağı soya sosu 1

yemek kaşığı susam yağı 1 tatlı kaşığı sosu ilave ederek iyice karıştırır.

yine 20 dk bekletir.

Sebzeleri doğranır. isterse önce sebzeleri soteleye bilir. ister et ile birlikte soteleye bilir.

yağı koymadan teflon tavada sotelemeye başlar. et ve sebzeler iyice piştikten sonra susam yaprağı ilave eder. 1 dk daha pişirir. sıcakken servis eder.

