



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TAVUK KIYMALI SEMİZOTU

- 1 adet tavuk göğsü
- Yarım kg semizotu
- 1 adet kuru soğan
- 3 çorba kaşığı sıvıyağ
- 1 tatlı kaşığı domates salçası
- 1 tatlı kaşığı tuz

Tavuk göğsü rondodan geçirilerek kıyma haline getirilir. İnce kıyılmış soğan, çekilen kıyma ve sıvıyağ tencereye atılır. Orta ateşte 10 dakika kavrulur, salça ve tuz ilave edilir. Bir kaç dakika sonra kıyılmış semizotları atılır, bir kaç tur karıştırdıktan sonra 1 çay bardağı su ilave edilir. Kapak kapatılır, ateş kısılır, yarım saat pişirilir.

---