



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TAVUK KÜLBASTI

### Malzemeler:

- 2 adet tavuk göğsü
- 10 adet arpacık soğan
- 2 adet dolmalık yeşilbiber
- 2 adet kırmızı dolmalık biber
- 2 adet havuç
- 1 tatlı kaşığı biberiye
- Tuz karabiber
- 2 yemek kaşığı sıvı yağ

### Hazırlanışı:

Tavuk göğüslerini inceltin, tuz, karabiber ve biberiye ile tatlandırın. Dolmalık biberlerin tohumlarını çıkartıp, şeritler halinde kesin. 1 yemek kaşığı sıvı yağı tavaya koyun, tavuk etlerinin her iki yüzünü kızartın, kalan sıvı yağı tavada kızdırın, arpacık soğanları katıp, pembeleşinceye kadar kavurun. Üzerine doğranmış dolma biberleri, havucu, tuzu, karabiberi ilave edip, sote edin. Bütün malzemeleri bir tencerede birleştirip, sıcak su ilavesiyle 5-10 dakika pişirin.