



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK SOTE

<https://www.sabah.com.tr>

300 gram kemiksiz tavuk but
3 adet yeşil biber
1 adet kuru soğan
3 adet domates
1 kahve fincanı sıvı yağ (tercihen zeytinyağı)
1 yemek kaşığı biber salçası
1 tatlı kaşığı tuz
Pul biber
Karabiber

Öncelikle kuşbaşı şeklinde doğranmış kemiksiz tavuk butunuzu tavaya atın.

Tavukları orta derecede ateşte kavurmaya başlayın, öncelikle tavukların suyunu çekmesini bekleyin, tavuklar beyazlaşacak ve daha sonra piştikçe kızaracak.

Tavuklar kızarmaya başlayınca yeşil biberleri tavaya ekleyin, yeşil biberlerden sonra domatesleri tavaya atın, aynı şekilde soğanları da kavurmaya başlayın.

Yaklaşık 15 dakikalık kavurma işleminin ardından tavuk soteniz hazırdır demektir. Pişirme sırasında biberlerin ve domateslerin pişmesine soğanların da kavrulmasına özen gösterin.

