



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK SOTE

500 gr. tavukgöğsü
2 su bardağı sıcak su
½ çay bardağı sıvı yağ
1 yemek kaşığı tereyağı
2 domates
1 büyük soğan
3 yeşil biber
2 kalya biber
1 tatlı kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı biber salçası
1 çay kaşığı kekik
1 çay kaşığı pul biber
½ çay kaşığı karabiber
Tuz

Geniş bir tencereye sıvı yağı ve tereyağını alın. Salçaları ekleyip kavurmaya başlayın. Soğanı incecik doğrayın ve salçada kavurun. İnce doğranmış yeşil ve kalya biberi de tencereye alın. Küp küp doğranmış tavukgöğsünü tencereye alın. Kızgın ateşte birkaç dakika tavukları kavurun. Doğranmış domatesi de tencereye alın. Pul biber, karabiber ve kekiği tencereye alın. Sıcak suyu tencereye ekleyin, tencerenin ağzını kapatıp kısık ateşte pişmeye bırakın. Tavuklar yumuşadıktan sonra tuzu da ekleyin ve malzemeleri iyice karıştırın. Suyunu çeken tavuk soteyi ocaktan alın.

