



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK SOTE

Yarım kg tavuk göğsü
2 yemek kaşığı sıvı yağ
1 tatlı kaşığı domates salçası
2 adet yeşil biber
1 adet kırmızı biber
1 adet soğan
2 diş sarımsak
2 adet domates
Karabiber
Pul biber
Tuz
1 su bardağı su

Tavuk göğsü kuşbaşı doğranır. Soğanları piyazlık, biberleri julyen, domatesleri küp küp doğrayın. Kısık ateşte tavukları arada karıştırarak kavurun. Suyunu çekince soğanları ve doğranmış sarımsakları ekleyin. 1 - 2 dakika kavurduktan sonra biberleri ilave edin. Biberler sotelenince domatesleri, salçayı, baharatları ve tuzu ekleyip pişirmeye devam edin. Üzerine 1 bardak su ekleyin ve tavuk pişene kadar kapağı kapalı pişirmeye devam edin. Sıcak servis edin.

