



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK SOTE

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

Yarım kilo tavuk göğsü
2 adet domates
2 yemek kaşığı sıvı yağ
İsteğe göre 1 tatlı kaşığı domates salçası
2 adet yeşil biber
1 adet kırmızı biber
1 adet soğan
1 diş sarımsak
Pul biber
Karabiber
Tuz
İsteğe göre süslemek amacıyla yeşil soğan
İsteğe göre 1 yemek kaşığı soya sosu

Tavuk sote tarifi en kolay akşam yemeği önerisi olabilir. Tavuk etini kuşbaşı doğrayın. Orta ateşte bir kez karıştırın ve tencerenin kapağını kapatın.

Tavukların rengi değişirken soğanları yemeklik, biberleri julyen doğrayın, domatesleri de küp küp doğrayın. Suyunu biraz çektikten sonra soğanları ve ince kesilmiş sarımsağı tavuklara ilave edin. Birkaç dakika soğanlar kendini bıraktıktan sonra biberleri de ekleyin. Biberler de sotelenince domatesi, baharatları ve tuzu ekleyip pişirmeye devam edin. Eğer çok kırmızı seviyorsanız biraz salça da ekleyebilirsiniz. Domates yeterince suluysa su eklemeyin, ama sulu değilse yarım çay bardağı sıcak su eklenebilir. Kapağı kapatın ve etler pişene kadar pişirin. Tavuk sote hazır, sıcak servis edebilirsiniz.

