



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK SOTE

500 gram tavuk göğsü
1 adet büyük boy soğan
2 diş sarımsak
2 adet kırmızı veya yeşil biber
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı kırmızı pul biber
1 çay kaşığı kekik
1 yemek kaşığı soya sosu (isteğe bağlı)
Yarım çay bardağı su

Tavuk göğüslerini ince şeritler halinde doğrayın. Doğradığınız tavukları bir kaba alın ve üzerine tuz, karabiber ve kırmızı pul biber ekleyerek karıştırın. Bu şekilde baharatların tavuklara iyice nüfuz etmesini sağlayın. Soğanı ince ince doğrayın. Sarımsakları küçük parçalar halinde kesin. Biberleri de uzun şeritler halinde doğrayın.

Geniş bir tavaya zeytinyağını ekleyin ve ısıtın. Yağ ısındıktan sonra doğradığınız soğan ve sarımsakları ekleyin. Soğanlar hafifçe pembeleşene kadar kavurun.

Soğanlar pembeleştikten sonra tavukları tavaya ekleyin. Tavuklar suyunu salıp çekene kadar, orta ateşte pişirin. Bu işlem yaklaşık 5-7 dakika sürecektir.

Tavuklar piştikten sonra doğranmış biberleri ekleyin. Biberler yumuşayana kadar sotelemeye devam edin. Bu aşamada soya sosunu ekleyebilirsiniz. Soya sosu yemeğe ekstra bir lezzet katacaktır.

Tavanın kapağını kapatıp kısık ateşte yaklaşık 5 dakika daha pişirin. Bu sayede bütün malzemeler birbiriyle iyice özdeşleşecektir.