



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TAVUK SOTE

Yarım kilo kemiksiz tavuk incik  
2 adet büyük yeşil biber  
3 adet küçük domates  
4 -5 diş sarımsak  
1 orta boy soğan  
Yarım yemek kaşığı salça  
Tuz  
Pul biber  
Karabiber

Kuşbaşı doğranmış tavukları, rengi beyaz olana kadar biraz yağ ile kavuralım ve ardından çok küçük doğranmış soğanları ekleyelim. Altı kısık bir şekilde tavuklar suyunu salıp geri çekene kadar kavuralım. Daha sonra küçük doğranmış biberler ve sarımsakları ekleyip bir 15 dk da öyle kavuralım. Kabuğu soyulmuş ve küp küp doğranmış domatesleri salça ile beraber ekleyelim. 1 su bardağı kadar su ekleyip pişmeye bırakalım. Kontrollü olarak tuz ve baharatları ekleyip tavuklar pişene kadar pişirelim.

Not: Genellikle sote için tavuk göğsü kullanılıyor ancak ben onu çok tatsız tuzsuz ve lezzetsiz bulduğum için tercih etmiyorum.

---