



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

TAVUKLU ERİŐTE

Kuőbaőı dođranmıő tavuk eti (but ya da gōđüs olabilir) (300-350 gr kadar)

1 avuĉ eriőte

Havuĉ

Biber

Taze sođan

Tuz

Karabiber

Tavanız ısınırken, tavuklarınızı soya sosu ve pul biberden oluőan sos ya da kōri ile tatlandırabilirsiniz. Bu esnada kaynayan suya eriőtelerinizi atın ve karıőtırın. Isınan tavaya ĉok az yađ koyup tavukları iĉine atın. Ardından tavuklara dođranmıő havuĉ, soğan ve biberleri ekleyin. Tuz, karabiber ve eklemek istediğiniz, tavuğa yakıőtırdıđınız diğer baharatları katarak karıőtırın. Haőlanan eriőteleri kevgir yardımıyla suyunu ĉok fazla sūzdürmeden tavukların üzerine alıp karıőtırın ve servis edin.
