



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TAVUKLU KABAK KIZARTMASI

1 adet tavuk göğsü  
2 adet kabak  
Kızartma yağı  
Sos için:  
2 adet orta boy domates  
1 çay bardağı tavuk suyu  
1 diş sarımsak  
1 çay kaşığı tuz

Tavuk haşlanır ve didiklenir. Kabak soyulur küp şeklinde doğranır ve kızartılır. Domatesler rendelenir, üzerine tavuk suyu, ezilmiş sarımsak ve tuz ilave edilir, bir taşım pişirilir. Tavuk ve kabak karıştırılır. Üzerine domatesli sos bırakılır.