



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU KABAK

500 gram kemiksiz tavuk göğsü, kuşbaşı doğranmış
3 adet orta boy kabak, yuvarlak dilimlenmiş
1 adet büyük soğan, doğranmış
3 diş sarımsak, ezilmiş
2 yemek kaşığı sıvı yağ
1 çay bardağı domates püresi veya rendesi
Yarım limon suyu
Tuz ve karabiber
1 tatlı kaşığı pul biber
Yarım çay bardağı su
Dereotu

Geniş bir tavada sıvı yağı ısıtın. Doğranmış soğanları ekleyip pembeleşene kadar kavurun. Tavuk kuşbaşıları ekleyin ve tavuklar suyunu salıp çekene kadar kısık ateşte kavurmaya devam edin. Sarımsakları ekleyin ve kokusu çıkana kadar karıştırın. Dilimlenmiş kabakları ilave edin ve kabaklar yumuşayana kadar soteleyin. Domates püresi veya rendesi, limon suyu, tuz, karabiber ve isteğe bağlı olarak pul biberi ekleyin. Karışımı birkaç dakika karıştırarak pişirin. Yarım çay bardağı suyu ekleyin, karışım kaynamaya başlayınca ateşi kısın ve kabaklar tamamen yumuşayana kadar pişirin. Servis tabağına almadan önce üzerine kıyılmış dereotu serpin.

