



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU KEBAP KALLAVI

Sahrap Soysal

- 3 adet orta boy tavuk göğüs eti
- 5 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet orta boy kuru soğan
- 3 diş sarımsak
- 2 adet orta boy dolmalık kabak
- 3 adet yeşil çarliston biber
- 2 adet kırmızı dolmalık biber
- 2 adet orta boy domates
- 4 çay kaşığı biber salçası
- 2 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 2 çay kaşığı kırmızı pul biber
- 2 su bardağı ılık su (tavuk suyu da kullanılabilir)
- 1 demet dereotu

Tavuk göğüs etlerini keskin bıçakla kuşbaşı et formunda doğrayın. Bir tepsiye 1 yemek kaşığı dolusu un serpin ve tavuk etlerini una bulayıp kenarda bekletin.

Kabakların dış kısmını hafifçe kazıyın. Yıkayın ve uzunlamasına ikiye bölüp 1,5 – 2 santim kalınlığında küpler elde edilecek şekilde doğrayın.

Yeşil ve kırmızı biberlerin saplarını kesip tohumlarını temizleyin. Biberleri 3-4 santim boyunda ve kalın şeritler halinde dilimleyin.

Kuru soğanı yemeklik incecik doğrayın. Domateslerin kabukları soyup tavla zarı formunda küp küp doğrayın.

Zeytinyağını geniş bir teflon tava ya da tencerede orta ısıdaki ateşte kızdırın. Una bulanmış tavuk etlerini kızgın yağa aktarın tahta bir kaşıkla sürekli karıştırarak 4-5 dakika kavurun. Etlerin rengi dönüp hafifçe su çektiklerinde sarımsak ve soğanları ilave edin. 1-2 dakika pişirdikten sonra yeşil ve kırmızı biberleri katıp salçayı da ekleyin ve karıştırarak 2-3 dakika kavurun.

Tuz, karabiber ve kırmızı biber serpiştirip ılık tavuk suyunu da tencereye aktarın. Tencerenin kapağını kapatıp suyu kaynamaya başlayınca kadar pişirin ve ocağın altını kısın.

Kısık ateşte 20 dakika daha pişen yemeğe ince kıyılmış dereotu ilave edip ocaktan alın ve sıcak sıcak servise sunun.