



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU ORMAN KEBABI

170 gr tavuk göğsü
1/2 adet sarı biber
1/2 adet kırmızı biber
1/2 adet dolmalık yeşil biber
1 yemek kaşığı zeytinyağı
600 ml su
75 gr bezelye
7-8 adet arpacık soğan
1 adet domates
2 adet Knorr Tablet Tavuk Bulyon

Hazırlanışı

Tavukları zeytinyağında renk alıncaya kadar soteleyin. Salça ekleyin. Un ilave edip karıştırın. Kavrulduktan sonra ılık su ilave edin. Tavuk bulyon ekleyin. Arpacık soğan, kırmızı biber, sarı biber, yeşil biberleri ekleyin. Bezelye ve domatesleri ekleyerek ocağın altını kısın ve 5 dakika daha pişirip alın.