



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU TÜRKMEN KEBABI

- 4 adet tavuk şnitzel (göğüs)
- 1 bardak erişte
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1 adet soğan
- 4 adet yeşil soğan
- 2 adet kırmızı biber
- 2 adet yeşil biber
- 1 çay kaşığı hardal
- 2 yemek kaşığı soya sosu
- 2 bardak su

Erişteyi 1 kaşık tereyağıyla birlikte pembeleştirin. Tavuk şnitzelleri veya tavuk göğüslerini julyen dilimleyin. Soğanları halka şeklinde, yeşil soğanları uzun uzun doğrayın. Biberleri ise ince ince kıyın. Tavukları, kalan 1 kaşık yağla birlikte iyice kızartın. Doğradığınız sebzeleri içine atıp, kavurarak pişirin. Daha önce kavurduğunuz erişteleri ekleyin. Soya sosu ile hardalı 2 bardak suda çırpın. Tavukların üzerine dökün. Suyunu çekene kadar pişirin.

Not: Tavuk eti çabuk bozulan gıdalardandır. Mikro organizmalara karşı daha dayanıklı olan tavuk etinin mermer veya plastik üzerinde kesilmesi gerekir.

