



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU VE TAZE ZENCEFİLLİ SANDİVİÇ

- 1 adet küp küp doğranmış patlıcan
- 500 gr. tavuk eti
- 1 adet kırmızı dolma biberi
- 2 adet soğan
- 2 diş sarımsak
- 3 tane Sandviç ekmeği
- 3 dal Taze zencefil
- 1 ay kaşığı toz kimyon
- 50 gr yağ
- 1 ay kaşığı tuz

Patlıcanı 1 tatlı kaşığı tuzla birlikte 30 dakika bir kapta tutun, suyunu s z n, iyice durulayın. Yağın yarısını bir tavada ısıtın, tavuğu ekleyin ve çok kısa karıştırarak pişirin. Tavuğu tavadan çıkarın, bir kenarda bekletin. Tavaya yağın diğer yarısını ekleyin, patlıcan, biber, soğan ve sarımsağı baharatlarla birlikte 3 dakika karıştırarak kızartın. Tavaya yoğurdu, tavuğu ve kalan tuzu, 3 çorba kaşığı soğuk suyla birlikte ekleyin. Üstünü kapatarak 10 dakika pişirin, arada bir karıştırın. Ekmekleri yağlayın, 2 veya 3 parçaya b l n. Domatesleri dilimleyin, tavadaki tavuklu karışıma katın. Sandivi ekmeklerine tavuk domates karışımını koyun  st n de kapatalım servis yapalım.

