



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAZE SOĞANLI TAVUKGÖĞSÜ

Yarım kg tavukgöğsü
2 diş sarımsak
5 çorba kaşığı sıvı yağ
1 çorba kaşığı salça
3 adet taze soğan
1,5 su bardağı su
Tuz ve karabiber

Yağ ve ince kıyılmış sarımsak kısa süre kavrulur. Salça katılır, birkaç kez çevrilir. Üzerine küp doğranmış tavuk eti atılır. Suyunu bırakmaya başlayınca 2 santim eninde doğranmış taze soğan eklenir, tuz ve karabiber serpilir. Sıcak su eklenir. Kapaklı olarak, kısık ateşte 25 dakika pişirilir.