



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TENCEREDE TAVUK KIZARTMASI

1 adet tavuk
3 adet soğan
1 adet havuç
2 adet domates
4 kaşık yağ
3 bardak tavuk suyu
tuz

İçi, dışı temizlenip tütsülenmiş tavuk, soğan ve havuçla bir tencereye konur, haşlanır. Başka bir tencereye 4 kaşık yağ konup eritilir. Haşlanmış tavuk, yağa konup kızartılır. İki yanı pembeleşince çıkarılır. Kanat, but ve göğüs etleri parçalara ayrılır. Tenceredeki yağın içine haşlanan soğanla havuç ve ince ince parçalanmış domates ilâve edilip, 5 dakika pişirilir. Bundan sonra aynı tencereye üç bardak tavuk suyu katıp on dakika kadar kaynatılır. Bundan sonra, tenceredeki sosu süzgeçten bastıra bastıra süzmeli, bu suyu tavuğun üzerine döküp, sofraya çıkarmalıdır.