



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TİNGA DE POLLO

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

500 gr haşlanmış tavuk göğsü
2 adet domates
1 adet büyük soğan
2 diş sarımsak
1 çay kaşığı chipotle biberi (veya tütsülenmiş biber)
1 su bardağı tavuk suyu
1 yemek kaşığı domates salçası
Tuz
Karabiber

Tavukları haşlayın ve didikleyin.
Soğan ve sarımsağı doğrayıp zeytinyağında kavurun.
Domatesleri rendeleyin ve chipotle biberini ekleyin.
Tavuk suyunu ve didiklenmiş tavukları karışıma ekleyin.
Tuz ve karabiber ekleyip 10 dakika pişirin.

