



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURT SOSLU TAVUK

Malzemeler:

500 gram tavuk göğsü
4 yemek kaşığı sıvı yağ
2 yemek kaşığı kepekli un
2 adet havuç
2 adet pırasa
2 adet kırmızı biber
3-4 yemek kaşığı light yoğurt
2-3 su bardağı tavuk suyu
Tuz karabiber

Hazırlanışı:

Tavuk etlerini kuşbaşı doğrayın, temizlediğiniz havuçları ise küp şeklinde. Pırasaları ayıklayıp temizledikten sonra ince ince kıyın. Kırmızı biberlerin tohumlarını çıkardıktan sonra ince dilimleyin. Yayvan bir tencerede sıvı yağı kızdırıp, içine doğranmış tavuk göğüslerini ilave edip, kavurun. Kıyılmış pırasaları, kırmızı biberleri, havuçları, tuzu ve karabiberi de atıp kavurmaya devam edin. Bir bardak tavuk suyunun içine kepekli unu katın, iyice karıştırın. Karışımı yemeğe dökün, daha sonra kalan tavuk suyunu da ekleyin. Sebzeler yumuşayınca kadar iyice pişirin. Yemeğin pişmesine yakın yoğurdun içine yemeğin suyundan 2 yemek kaşığı kadar koyun, bir çatal yardımıyla karıştırın. Hazırladığınız terbiyeyi yemeğe ilave edin. Karıştırdıktan sonra kaynama noktasına gelene kadar pişirin ve sıcak olarak servis yapın.