



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURT SOSLU TAVUK

Malzemeler :

Tavuk göğüs eti 500 Gr

Komili Riviera zeytinyağı 4 Yemek Kaşığı

Kepekli un 2 Yemek Kaşığı

Havuç 2 Adet

Pırasa 2 Adet

Kırmızı biber 2 Adet

Yağsız yoğurt 3 Yemek Kaşığı

Tavuk suyu 3 Su Bardağı

Tuz 2 Adet

Çekilmiş karabiber 3 Diş

YAPILIŞI:

1- Tavuk göğüslerini kuşbaşı parçalar halinde doğrayın.

2-Havuçların kabuklarını kazıyıp, halka halka kesin.

3- Pırasaları ayıklayıp, ortadan yatayına ikiye kestikten sonra ince ince kıyın.

4-Kırmızı biberlerin tohumlarını çıkarıp, doğrayın.

5- Yayvan bir tencerede zeytinyağını kızdırıp içine doğranmış tavuk göğüslerini ilave edip, tavuklar renk alana kadar kavurun. Tavuklar renk alınca içine kıyılmış pırasaları ve doğranmış kırmızı biberleri ekleyip kavurmaya devam edin. Pırasalar sönünce kepekli unu ekleyip unun kokusu çıkana kadar pişirin.

6-Daha sonra içine tavuk suyunu ilave edip iyice karıştırın. En son olarak içine halka doğranmış havuçları, tuzu, çekilmiş karabiberi ekleyip birtaşım sebzeler yumuşayınca kadar pişirin. Yemeğin pişmesine yakın küçük bir kâsenin içine yoğurdu ve yemeğin suyunda 2 yemek kaşığı ilave edip bir çatal yardımı ile karıştırın.

Hazırladığınız terbiyeyi yemeğe ilave edip, karıştırdıktan sonra kaynama noktasına gelene kadar pişirip sıcak olarak servis edin.