



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU TAVUKLU KABAK YEMEĞİ

500 gram tavuk göğsü (kuşbaşı doğranmış)
2 adet orta boy kabak (yarım ay şeklinde dilimlenmiş)
1 büyük soğan (yemeklik doğranmış)
2 diş sarımsak (isteğe bağlı, rende ya da doğranmış)
1 su bardağı yoğurt
1 yumurta
2 yemek kaşığı un
2 yemek kaşığı sıvı yağ
Tuz
Karabiber
Pul biber (isteğe bağlı)
1 su bardağı su
Taze nane veya maydanoz (servis için)

Tavukları sıvı yağda renk alana kadar kavurun.

Üzerine doğranmış soğanları ekleyip pembeleşene kadar kavurun.

Dilimlenmiş kabakları ekleyin ve kabaklar yumuşayana kadar kısık ateşte karıştırarak pişirin.

Ayrı bir kaptan yoğurt, yumurta, un, sarımsak (isteğe bağlı) ve baharatları iyice karıştırın.

Yoğurt karışımını tavuklu kabakların üzerine ekleyin ve karıştırarak pişirmeye devam edin.

Su ekleyip karıştırın ve kısık ateşte tencerenin kapağı kapalı olarak 15-20 dakika daha pişirin.

Servis yapmadan önce üzerine taze nane veya maydanoz serpip sıcak servis yapın.

