



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler© Mutluluklar Diler

PATATESLİ TAVUK



- 1 adet küçük tavuk
- 4 adet orta boy patates
- 4 adet orta boy domates
- 3 diş sarımsak
- 3 adet sivri biber
- 1 adet orta boy kuru soğan
- 5 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı tuz

Tavuk parçalara ayrılır, derisi alınır. Yayvan bir tencereye zeytinyağı konur, orta ateşe yerleştirilir. Tavuk parçaları tek sıra şeklinde dizilir. Tavuk etlerinin bir yüzü pembeleşince çevrilir.

Üzerine ince kıyılmış kuru soğan ve sarımsak konur. Tencerenin kapağı kapatılır. 8 - 10 dakika sonra kapak açılır ve karıştırılır.

Önce karabiber ve tuz serpilir. Daha sonra üzerine kuşbaşıdan büyük doğranmış patates, çekirdekleri çıkartılmış, iri doğranmış sivri biber, rendelenmiş domates, konur.

Su eklemeyen tencerenin kapağı kapatılır. Orta ateşte 25 - 30 dakika pişirilir.

Sıcak olarak sofraya getirilir.

Not: Tavuğun yağı derisine toplanmıştır, özellikle kolesterol sorunu olan kişilerin tavuğun derisini kullanmamaları önerilir.