



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mtevaz Lezzetler Mutluluklar Diler

TAVUK YAHNİSİ



- 1 adet tavuk
- 3 adet kuru soğan
- 3 adet sivri biber
- 6 adet orta boy domates
- 2 diş sarımsak
- 1 orba kaşığı tereyağı
- 2 orba kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı tuz

Tencereye tereyağı ve zeytinyağı konur, ısınınca ince kıyılmış kuru soğan eklenir, tuz serpilir. Soğan Őekli kaybedene kadar kavrulur.

zerine rendelenmiŐ domates ilave edilir. Orta ateŐte kapaklı olarak 5-6 dakika piŐirilir.

Daha sonra iri dođranmiŐ biber, ince kıyılmış sarımsak ve karabiber eklenir. Sivri biber sararana kadar piŐirilir.

PiŐen domatesli karıŐımın üzerine derisi çıkarılmış, parçalara ayrılmıŐ tavuk eti yerleŐtirilir.

Tencerenin kapağı kapatılır, orta - kısık arası ateŐte bir saat piŐirilir.

Sıcak olarak servise sunulur.

Not: Soğanın abuk kavrulması isteniyorsa, soğanla birlikte tuz önceden atılabilir.