



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

ARPA ŞEHRIYELİ TAVUK



Yarım kilo tavuk göğsü
2 su bardağı arpa şehriye
1 adet kuru soğan
2 adet biber
3 adet orta boy domates
1 çay bardağı ayçiçek yağı
1 tatlı kaşığı tuz
yarım tatlı kaşığı karabiber
2 su bardağı kaynar su

- # İnce kıyılmış soğan sıvıyağda pembeleştirilir, üzerine kuşbaşı doğranmış tavuk göğsü katılır, suyunu bırakana kadar kavrulur.
- # Üzerine arpa şehriye ilave edilir, bir kaç dakika çevrilir, sonra tohumları çıkarılmış, ince kıyılmış biber eklenir.
- # En son kabukları soyulmuş ince doğranmış domates, tuz, karabiber ilave edilir, domates salçamsı bir ifade kazanana kadar pişirilir.
- # Sıcak su ilave ettikten sonra, 10-15 dakika daha pişirilir.
- # Sıcak olarak servise sunulur.

Not: Bu tarifte şehriye yerine 1 paket kırılmış spagetti makarna da kullanabilirsiniz.