



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

ENGİNARLI TAVUK GÜVECİ



5 adet enginar çanağı
800 gr tavuk fleto eti
1 adet iri kuru soğan
4 adet domates
4 adet biber
3 diş sarımsak
1 çay bardağı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tuz
1 su bardağı sıcak su

- # Limonlu suyun içinde bulunan enginar çanakları 6-7 parçaya kesilir ve limonlu suya tekrar atılır.
- # Domateslerin kabukları soyulur, iri doğranır. Biberlerin tohumları çıkarılır, bir kaç parçaya kesilir, sarımsak ince kıyılır.
- # Tavuk fleto parçaları enginarın büyüklüğünde doğranır. Soğan ince kıyılır.
- # Teflon tavaya yarım çay bardağı zeytinyağı konur. ısınınca tavuk eti atılır. Kabuk bağlayınca soğan eklenir.
- # Malzemeler yarım pişince enginar ilave edilir ve 5 dakika kavrulur, ateşten alınır.
- # Toprak bir güvecin dibine az zeytinyağı konur. Üzerine az kavrulan malzemenin yarısı, tuz, domates, biber ve sarımsağın yarısı yerleştirilir.
- # Sonra kalan malzemeler aynı şekilde üst üste konur. En son zeytinyağı ve su eklenir. Güvecin kapağı kapatılır.
- # Önceden ısıtılmış 190 derece fırında 1 saat pişirilir.

Not: Farklı bir lezzet için kuru domates ve kuru biber de kullanılabilir.