



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

SABZELİ TAVUK YAHNİSİ



750 gr tavuk bonfile
1 adet kuru soğan
2 diş sarımsak
1 adet patates
1 adet kabak
1 adet patlıcan
2 adet domates
1 adet yeşil biber
1 adet kırmızı biber
1  ay bardağı sıvıya
1  orba kaşığı sirke
1 tatlı kaşığı tuz

- # Tavuk bonfile parmak şeklinde doğranır. Sarımsaklar kıyılır, soğan yarım daire şeklinde doğranır.
- # Patlıcan  ubuklu, patates ve kabak normal soyulur. Biberlerin tohumları çıkarılır, uzun uzun doğranır.
- # Tencereye sıvıyağ konur, orta ateşe yerleştirilir. Yağ ısınınca tavuk konur, suyunu bırakana dek pişirilir.
- # Soğan ve sarımsak katılır, şeffaflaşana dek çevrilir.
- # Daha sonra 5'er dakika arayla ve sırayla biber, patates, kabak ve patlıcan eklenir.
- # En son k p küp doğranmış domates ve tuz ilave edilir. Kapak kapatılır. Ateş kısılır, 15 dakika pişirilir.
- # Sirke eklenir. 1-2 dakika sonra ateşten alınır.
- # 10 dakika dinlendirildikten sonra servise sunulur.

Not: Bu tarif yaz sebzeleriyle hazırlanmıştır. Kış mevsiminde, kış sebzeleriyle de hazırlanabilir.