



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

## TAŞLIK KAVURMASI



Yarım kg tavuk taşlık  
1 adet iri domates  
1 adet kuru soğan  
1 adet sivri biber  
1 çay kaşığı kimyon  
Tuz  
3 çorba kaşığı sıvıyağ

- # Tavuk taşlıklar çok güzel yıkanır. Boyuna bir kaç parçaya kesilir.
- # Tavaya sıvıyağ konur, ısınınca taşlıklar atılır. 10 dakika kadar kavrulur.
- # İri doğranmış soğan ilave edilir. Solana dek çevrilir.
- # Tohumları çıkarılmış ve ince kıyılmış biber katılır. Bir kaç dakika sonra küp doğranmış domates konur.
- # Kapak kapatılır. Kısık ateşte yaklaşık 40 dakika pişirilir.
- # Sonra kimyon ve tuz ilave edilir. Karıştırılır ve ateşten alınır.
- # Sıcak olarak servise sunulur.

**Not:** Tavuk taşlık kaslı bir dokuya sahip olduğu için diğer sakatatlara göre daha uzun süre pişirilir.