



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

BEZELYEL TAVUK



Yarım kg. tavuk kuşbaşı
1 Bardak bezelye konservesi
1 Adet iri kuru soğan
4 Adet sivri biber
1 Dolu çorba kaşığı domates salçası
1 Çay bardağı sıvıyağ
1,5 Çay bardağı sıcak su
1,5 Tatlı kaşığı tuz
Yarım tatlı kaşığı karabiber

- # Tencereye sıvıyağ konur, orta ateşte ısınınca ince doğranmış kuru soğan eklenir. Soğan şeffaflaşana kadar kavrulur.
- # zerine tohumları çıkarılmış, küçük doğranmış sivri biber eklenir, rengi değişene kadar kavrulur.
- # Daha sonra kuşbaşı şeklinde doğranmış tavuk katılır, tencerenin kapağı kapatılır, orta ateşte 20 dakika kadar pişirilir.
- # Pişmekte olan tavuğu salça, tuz ve karabiber ilave edilir. Salçanın kokusu gide kadar kavrulur.
- # En son suyu szlmş konserve bezelye eklenir, birkaç kez çevrilir, 1,5 su bardağı sıcak su katılır.
- # Tencerenin kapağı kapalı olarak orta - kısık ateş arası ayarlı 20 dakika daha pişirilir, ocaktan alınır.
- # Sıcak olarak sofraya getirilir.

Not: Bezelyeli tavuk taze bezelyeden hazırlanacaksa pişirme sresi ve sıcak su miktarı biraz arttırılır.