



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

TAVUKLU SEMİZOTU



2 Demet semizotu
250 gr. tavuk kuşbaşı
1 Adet iri kuru soğan
2 Adet iri domates
2 Adet çarliston biberi
8 Çorba kaşığı sıvıyağ
1 Çay bardağı pirinç
1 Su bardağı sıcak su
1 Tatlı kaşığı tuz

- # Semizotu ayıklanır, yıkanır, birkaç parçaya bölünür.
- # Tencereye sıvıyağ konur, kızınca tavuk eti atılır, suyunu salıp çekene kadar kavrulur.
- # Üzerine ince doğranmış kuru soğan atılır. Soğan şeffaflaşınca ince doğranmış çarliston biberi eklenir.
- # Biber sararınca, rende domates ve tuz atılır, 1 – 2 dakika sonra semizotu katılır, karıştırılır, tencerenin kapağı kapatılır.
- # 10 dakika sonra ılık su ve pirinç atılır, kapaklı olarak, kısık ateşte 20 dakika pişirildikten sonra ateşten alınır.
- # Sıcak olarak sofraya getirilir.

Not: Taze sebzeler, bıçak kullanmadan bölünürse oksitlenmez ve vitaminini korur.