



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

## PATLICANLI TAVUK SOTE



Yarım kg. kemiksiz tavuk eti  
3 adet patlıcan  
2 adet domates  
3 adet sivri biber  
4 diş sarımsak  
3 orba kaşığı zeytinyağı  
1 tatlı kaşığı tuz  
1 tatlı kaşığı toz Őeker

- # Patlıcanlar ubuklu soyulur, tuzlu suda yarım saat bekletilir. Domateslerin kabukları soyulur, küp Őeklinde doğranır. Biberlerin tohumları çıkarılır, iki parmak eninde doğranır. Sarımsaklar kıyılır.
- # Teflon tencereye zeytinyağı konur, orta ateŐte ısınınca iri dođranmıŐ tavuk eti atılır, suyunu bırakana kadar kavrulur.
- # zerine biber ve sarımsak eklenir, fazla yarıŐtırmadan biber solana kadar piŐirilir.
- # KarıŐıma domates, tavuk eti büyüklüğünde dođranmıŐ patlıcan tuz ve Őeker eklenir. Harlı ateŐte 5 dakika kavrulur.
- # Daha sonra tencerenin kapağı kapatılır, orta - kısık ateŐ arası konumda yarım saat piŐirilir.
- # Sıcak olarak servise sunulur.

**Not:** Patlıcanlı yemeklere katılan Őeker, patlıcanın kendine özgü acılığını alır.