



Yeyin için amma israf eləməyin (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzətlər© Azərəcə Yemək Tərifləri

Zeytunlu Toyuq

Zeytinli Tavuk



Yarım kq. sümüksüz toyuq əti
2 Çorba qaşığı zeytunyağı
1 Ədəd iri kök
1 Ədəd iri qırmızı ət bibəri
2 Ədəd iri çarliston bibəri
1 Ədəd iri balqabaq
2 Çorba qaşığı zeytunyağı
Yarım çay qaşığı duz
Yarım çay qaşığı qara bibər
Üzəri Üçün;
3 Ədəd yetkin pomidor
2 Diş sarımsaq
1 Tutam təzə fesleğen
Yarım limon qabığı rəndəsi
20 Ədəd qara zeytun
20 Ədəd yaşıl zeytun
2 Çorba qaşığı zeytunyağı
Yarım çay qaşığı duz

Bu yemək üç mərhələdə hazırlanır. Birinci mərhələ üçün toyuq barmaq şəklində doğranır, teflon tavada 2 Çorba qaşığı zeytunyağında, orta atəşdə çevrilir, tam bişmədən duz və qara bibər səpilər tavadan alınır.

İkinci mərhələ üçün tavaya 2 Çorba qaşığı zeytunyağı qoyulur, orta atəşdə istilənincə incə doğranmış sarımsaq atılır.

Sarımsağın rəngi dəyişincə qabığı soyulmuş, zər şəklində doğranmış pomidor əlavə olunur.

Pomidortamat kimi olunca tərəfindən, incə qiyılmış fesleğen, incə rəndələnmiş limon qabığı, nüvələri çıxarılmış və bir neçə parçaya kəsilmiş yaşıl, qara zeytun və duz qatılır, 5 dəqiqə bişirilir, tavadan alınır.

Üçüncü mərhələ üçün, teflon tavaya 2 Çorba qaşığı zeytunyağı qoyulur, orta atəşdə istilənincə 3 ər dəqiqə ara ilə, kibrit zibili şəklində doğranmış kök, çarliston bibəri, qırmızı bibər və balqabaq atılır, az duzla qarışdıraraq yarım bişirilir.

Bibərli qarışıq tavada qalar, üzərinə bişmiş toyuq əti, onun da üzərinə pomidorlu bibərli qarışıq yayılır. Tavanın qapağı bağlı olaraq batıq atəşdə 20 dəqiqə bişirilir.

Qeyd: Zeytunlu toyuq, toyuğun baget qisimindən hazırlanır.