



Yeyin için amma israf eləməyin (Araf 31)
Banu Atabay'ın Müteväzi Lezzetler® Azərice Yemək Tərifləri

Kartoflu Toyuq

Patatesli Tavuk



- 1 ədəd kiçik toyuq
- 4 ədəd orta boy kartof
- 4 ədəd orta boy pomidor
- 3 diş sarımsaq
- 3 ədəd iti bibər
- 1 ədəd orta boy quru soğan
- 5 Çorba qaşığı zeytunyağı
- 1 çay qaşığı qara bibər
- 1 çay qaşığı duz

Toyuq parçalara ayrılır, dərisi alınır. Yayvan bir qazana zeytunyağı qoyular, orta atəşə yerləşdirilər. Toyuq parçaları tək sıra şəklində düzülər. Toyuq ətərinin bir üzü çəhraylaşınca çevrilər.

Üzərinə incə qiyılmış quru soğan və sarımsaq qoyular. Qazanın qapağı bağlanılır. 8 - 10 dəqiqə sonra qapaq açılır və qarışdırılır.

Əvvəl qara bibər və duz səpilər. Daha sonra üzərinə quşbaşından böyük doğranmış kartof, nüvələri çıxardılmış, iri doğranmış iti bibər, rəndələnilmiş pomidor, qoyular.

Su əlavə etmədən qazanın qapağı bağlanılır. Orta atəşdə 25 - 30 dəqiqə bişirilər.

İsti olaraq süfrəyə gətirilər.

Qeyd: Toyuğun yağı dərisinə toplanmışdır, xüsusilə xolesterol problemi olan kəslərin toyuğun dərisini istifadə etməmələri təklif edilir.