



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

Badımcanlı Toyuq Sote

Patlıcanlı Tavuk Sote



Yarım kq. sümüksüz toyuq ətii
3 Ədəd badımcan
2 Ədəd pomidor
3 Ədəd iti bibər
4 diş sarımsaq
3 şorba qaşığı zeytunyağı
1 Şiriniyyat qaşığı duz
1 Şiriniyyat qaşığı toz şəkər

- # Badımcanlar çubuqlu soyular, duzlu suda yarım saat gözəldilər. Pomidorların qabıqları soyular, küp şəklində doğranar. Bibərlərin toxumları çıxarılır, iki barmaq enində doğranar. Sarımsaqlar qıyılır.
- # Teflon qazana zeytunyağı qoyular, orta atəşdə istilənincə iri doğranmış toyuq ətii atılar, sununu buraxana qədər qovrulur.
- # Üzərinə bibər və sarımsaq əlavə olunur, çox yarışdırmadan bibər solana qədər bişirilər.
- # Qarışığa pomidor, toyuq ətii böyüklüyündə doğranmış badımcan duz və şəkər əlavə olunur. Alovlu atəşdə 5 dəqiqə qovrulur.
- # Daha sonra qazanın qapağı bağlanılır, orta - batıq atəş arası mövqedə yarım saat bişirilər.
- # İsti olaraq xidmətə təqdim edilər.

Not: Badımcanlı yeməklərə qatılan şəkər, badımcanın özünə xas acılığını al/götürər.