



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

ZEYTİNLİ TAVUK



Yarım kg. kemiksiz tavuk eti
2  orba kaşığı zeytinyağı
1 Adet iri havuç
1 Adet iri kırmızı et biberi
2 Adet iri  arliston biberi
1 Adet iri kabak
2  orba kaşığı zeytinyağı
Yarım tatlı kaşığı tuz
Yarım tatlı kaşığı karabiber
 zeri   in;
3 Adet olgun domates
2 Di  sarımsak
1 Tutam taze fesleğen
Yarım limon kabuğu rendesi
20 Adet siyah zeytin
20 Adet yeşil zeytin
2  orba kaşığı zeytinyağı
Yarım tatlı kaşığı tuz

Bu yemek    aşamada hazırlanır. Birinci aşama için tavuk parmak şeklinde doğranır, teflon tavada 2 çorba kaşığı zeytinyağında, orta ateşte çevrilir, tam pi meden tuz ve karabiber serpilir tavadan alınır.

İkinci aşama için tavaya 2 çorba kaşığı zeytinyağı konur, orta ateşte ısınınca ince doğranmış sarımsak atılır.

Sarımsağın rengi değişince kabuğu soyulmuş, tavla zarı şeklinde doğranmış domates eklenir.

Domates sal amsı kıvam alınca, ince kıyılmış fesleğen, ince rendelenmiş limon kabuğu, çekirdekleri çıkarılmış ve birkaç parçaya kesilmiş yeşil, siyah zeytin ve tuz katılır, 5 dakika pişirilir, tavadan alınır.

   nc  aşama için, teflon tavaya 2 çorba kaşığı zeytinyağı konur, orta ateşte ısınınca 3 er dakika ara ile, kibrit   p  şeklinde doğranmış havuç,  arliston biberi, kırmızı biber ve kabak atılır, az tuzla karıştırarak yarım pişirilir.

Biberli karışım tavada kalır, üzerine pişmiş tavuk eti, onun da üzerine domatesli biberli karışım yayılır. Tavanın kapağı kapalı olarak kısık ateşte 20 dakika pişirilir.

Not: Zeytinli tavuk, tavuğun bağet kısmından hazırlanır.