



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

TAVUK YAHNİSİ



- 1 adet tavuk
- 3 adet kuru soğan
- 3 adet sivri biber
- 6 adet orta boy domates
- 2 diş sarımsak
- 1  orba kaşığı tereyağı
- 2  orba kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı tuz

Tencereye tereyağı ve zeytinyağı konur, ısınınca ince kıyılmış kuru soğan eklenir, tuz serpilir. Soğan şeklini kaybedene kadar kavrulur.

 zerine rendelenmiř domates ilave edilir. Orta ateřte kapaklı olarak 5-6 dakika piřirilir.

Daha sonra iri doğranmiş biber, ince kıyılmış sarımsak ve karabiber eklenir. Sivri biber sararana kadar pişirilir.

Piřen domatesli karışımın üzerine derisi çıkarılmış, parçalara ayrılmış tavuk eti yerleştirilir.

Tencerenin kapağı kapatılır, orta - kısık arası ateşte bir saat pişirilir.

Sıcak olarak servise sunulur.

Not: Soğanın  abuk kavrulması isteniyorsa, soğanla birlikte tuz önceden atılabilir.