

Tavuklu Sebze Sote

Süre: 35 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 10 dakika
>> **Pişirme Süresi:** 25 dakika
>> **Kaç Kişilik:** 3-4 kişilik

Malzemeler:

- 400 g tavuk göğsü, şerit doğranmış
- 1 kuru soğan, ince doğranmış
- 1 kırmızı kapya biber, şerit doğranmış
- 1 orta boy kabak, yarım ay doğranmış
- 1 havuç, ince verev doğranmış
- 2 yemek kaşığı sıvı yağ
- Yarım çay kaşığı köri (isteğe bağlı)
- Tuz ve karabiber

Ön Hazırlık:

Tavuk, havuç ve kabağı benzer kalınlıkta kesin. Havuç geç piştiği için önce, kabak ise diri kalması için sonradan tavaya girecek. Tavuk için ayrı kesme tahtası kullanın.

Yapılışı:

1. Tavuğu pişirin:

- Geniş tavada yağın yarısını ısıtın. Tavuk şeritlerini 4-5 dakika soteleyip renk alınca temiz tabağa çıkarın.

2. Havuç ve soğanı yumuşatın:

- Kalan yağda soğan ve havucu 5 dakika soteleyin; havuç hafif yumuşamalı. Kapya biberi ekleyip 3 dakika daha çevirin.

3. Kabakla tamamlayın:

- Kabağı ekleyip 3 dakika pişirin. Tavuğu, tabağındaki suyu ve isteğe bağlı köriyi tavaya katın.
- Kapağı kapatıp 8-10 dakika pişirin. Tavuğun iç sıcaklığının 74°C'ye ulaştığını doğrulayın; sebzeler diri kalınca ocaktan alın.

Pişme ve Kıvam Kontrolü:

Kiraz'in Mutfağı

Tavuk tamamen pişmiş, kabak biçimini korumuş olmalıdır. Tavada su birikmişse kapağı açıp kısa süre çektirin.

Saklama:

2 saat içinde kapalı kaba alıp buzdolabında 3 güne kadar saklayın. Tavada az su ekleyerek her tarafı iyice ısınana kadar çevirin.

>> **İpucu:** Tavuk ve sebzeyi aynı anda tavaya koymayın; tavuk suyunu bırakırken sebzelerin kavrulmasını zorlaştırır.

Kiraz'ın Mutfağı