

Tavuklu Bezelye

Toplam 80 dk

Hazırlama 15 dk · Pişirme 43 dk

4 kişilik

Kolay

~350 kcal

Açılış 9/10

Tavuk parçaları bezelye, havuç ve patatesle hazırlanan pratik Türk tencere yemeği; salça ve sarımsakla aromalanan, akşam telaşına yetişen ev klasiği.

Malzemeler

- 500 gr Tavuk göğsü
- 2 su bardağı Bezelye
- 2 adet Patates
- 1 adet Havuç
- 1 adet Soğan
- 1 yemek kaşığı Domates salçası
- 3 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 2 su bardağı Sıcak su
- 2 diş Sarımsak
- 1 tatlı kaşığı Tuz
- 0.5 tatlı kaşığı Karabiber
- 0.5 tatlı kaşığı Kuru nane (opsiyonel)

Yapılış

1. Tavuklar 2 cm küp doğrayıp tuz ve karabiberle baharatlayın tencerede zeytinyağında yüksek ateşte 6 dakika mühürleyin.
2. İnce doğranmış soğan ekleyip 4 dakika pembeleştirin; ezilmiş sarımsak ve domates salçasını katıp 1 dakika kavurun.
3. Doğranmış havuç, patates ve bezelyeyi ekleyip 2 dakika çevirin.
4. Sıcak suyu ekleyin, kapağı kapalı şekilde 25-30 dakika sebzeler yumuşayana kadar pişirin.
5. Ocaktan almadan önce opsiyonel kuru naneyi serpin; 5 dakika dinlendirip servis edin.

PÜF NOKTASI

Tavukları önce mühürleyin; sebzeler eklenince parçalanmadan pişer. Patatesleri sebzelerle aynı boyda doğramak (1.5-2 cm) eşit pişme sağlar.

SERVİS ÖNERİSİ

Bulgur pilavına veya pirinç pilavına turşu ve cacıkla servis edin.

