



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AKDENİZ USULÜ TAVUK

www.vzug.com

1 tavuk, sırtı kesilmiş
800 g patates
1 sarı sivri biber
2 kırmızı sivri biber
4 kabak
2 soğan
Zeytinyağı
2 dal biberiye
Baharat

Tavuğun sırt kemiğini çıkarın, köprücük kemiklerini kırın ve yassı halde bastırın. Baharat ve zeytinyağıyla iyice marine edin.

Patates ve sebzeleri yıkayın, parçalar halinde kesin (patatesleri yakl. 1 cm ve sebzeleri yakl. 2 cm). Yağ, dal biberiye ve baharatlarla marine edin.

Sebzeleri pişirme kağıdıyla kaplı tepsiye koyun. Tavuğu üzerine koyun. Tepsiyi ısıtılmamış fırına koyun. Fırınlayın.

Not: Bunun yanında taze krema, baharat ve sarımsaktan bir sos iyi olur.

