



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BEŞAMEL SOSLU BROKOLİLİ TAVUK

2 adet tavuk göğsü
1 adet brokoli
1 adet soğan
2 adet patates
1 adet havuç
4 yemek kaşığı margarin
1 diş sarımsak
1 çay kaşığı tuz, karabiber, kimyon
2 su bardağı süt (beşamel için)
1 adet soğan
1 yemek kaşığı margarin
1,5 yemek kaşığı un
1 çay kaşığı tuz, karabiber
100 gr. kaşar rendesi

Brokoliyi çiçekler halinde elinizle bölün.
Patates, havuç ve tavuk etlerini küp küp doğrayın.
Soğanı sığışleme doğrayın. Sarmısağı soyup 4 e bölün.
Tuz ve baharatlar ve yağı ekleyip elinizle harmanlayın.
Fırın tepsisine yayın. Sadece 3-4 yemek kaşığı kadar su ekleyin.
Üzerini aliminyum folyoyla kapatıp 280 derecelik fırında 30-35 dakika kadar pişirin.
Üzerini açıp 10 dakika kadar üzerinin kızarmasını sağlayın.
Diğer tarafta soğanı tavaya rendeleyin. Margarinle hafif pembeleştirin.
Unu ekleyip 5 dakika kadar kavurun. Süt, tuz ve karabiberi ekleyip muhallebi kıvamına gelene kadar pişirin.
Koyu olursa biraz daha süt ekleyin.
Sosu yemeğin üzerine dökün. Biraz kaşar peyniri de serpiştirin.
Üzeri kızarana kadar fırında tutun.