



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

BEŞAMEL SOSLU İSPANAKLI BROKOLİLİ TAVUK

- 1 küçük brokoli
- 2 adet tavuk göğsü
- 2 adet orta boy patates
- 1 adet havuç
- 1 adet soğan
- 1 diş sarımsak
- 5 yemek kaşığı erimiş margarin
- 1 demet ince doğranmış ıspanak
- 1 tatlı kaşığı kimyon,yenibahar
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- Tuz
- Beşamel sos için 1 adet soğan
- 2 su bardağı süt
- 1 yemek kaşığı sana hamurışı
- 1.5 yemek kaşığı un
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı tuz

Brokoliyi çiçekler halinde elinizle bölün.
Patates,ıspanak, havuç ve tavuk etlerini küp küp doğrayın.
Soğanı söğüşleme doğrayın. Sarmısağı soyup 4 e bölün.
Tuz ve baharatlar ve sana 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. sana yağla 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.



