



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BEŞAMEL SOSLU SEBZELİ TAVUK

1 tavuk göğsü veya 2 tavuk budu
1 çorba kaşığı un
1 çorba kaşığı margarin
2 su bardağı tavuk suyu
1 adet haşlanmış tavuk
1 adet haşlanmış patates
1 avuç haşlanmış bezelye
Rendelenmiş kaşar
Tuz
Karabiber

Tavuğu haşlanmış şekliyle alıp ufak parçalar halinde tepsiye yerleştirin. Üzerine küp şeklinde doğranmış patates, havuç ve bezelyeyi yerleştirin. Tuz ve karabiber ilave edin. Başka bir kaptaki 1 çorba kaşığı unu ve 1 çorba kaşığı margarinle kavurun. Tavuk suyunu yavaş yavaş ilave ederek boza kıvamına gelinceye kadar karıştırın. Sosu tavuğun üzerine dökün. Daha sonra rendelenmiş peyniri serpiştirerek 200o fırında üstü kızarana kadar pişirin.