



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

BUHARDA TAVUK KANAT

6 adet tavuk kanadı
200 gram brokoli
1 çorba kaşığı salça
Kekik, kimyon, köri
1 çay bardağı zeytinyağı
2 adet patates

Öncelikle tavuk kanatlarını yıkayıp bir kabın içine alın. Üzerine zeytinyağı, salça ve baharatları ekleyip harmanlayın. Buhar pişirici varsa onun içine dilimlenmiş patates ve brokoli yerleştirip pişirin. Buhar pişiriciniz yoksa da bir tencereye su koyup kaynatın. Üzerine kanatları ve sebzeleri koyduğunuz başka bir tencere koyun bu şekilde pişirin.