



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ENGİNARLI TAVUK GÖĞSÜ

4 adet tavuk göğüs eti
2 adet soğan
6 adet enginar
2 adet domates
2 adet havuç
Yarım bardak ayçiçek yağı
Bir kaşık un
1 limon
Tuz
Karabiber
Maydanoz

Tavukların kemiklerini ayırıp kuşbaşı doğrayın ve yağda kavurun. Tavuğu bir kaba alın. Enginarları soyun. Soyduğunuz limonlu unlu soğuk suya koyun; yoksa kararır. Soyulan enginarı dörde, beşe bölün. Tekrar unlu kendi suyunda pişirin ve tavukların üstüne döşeyin. Havuçları da pişirin ve karıştırın. Domatesi soyup üzerlerine doğrayın ve fırına verin. 20 dakika fırında pişirin. Çıkarıp sıcak servis yapın.