



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ENGİNARLI TAVUK

Enginarları haşlayıp iç baklayı da hazırladıktan sonra bir tavada tavuğun her bir tarafını dört dakika kızartın. Tavukları derin fırın tepsisine alın; üzerine enginarları, uzunlamasına kesilmiş iki adet kapyra biberi ve iç baklaları yerleştirin. İki dal biberiye ve dört dal taze kekiği koyup, sosun kalanını tepsideki her şeyin üzerine yayın. Son olarak üç çorba kaşığı balzamik sirkeyi de üzerine gezdirin.

