



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## FIRINDA BEŞAMEL SOSLU TAVUKLU KARNİBAHAR

- 1 tane ufak karnabahar
- 300 gr beyaz göğüs eti
- 2 diş sarımsak
- 1 tane konserve domates
- 1 tatlı kaşığı salça
- 2 tane yeşil biber
- 1 çay kaşığı pulbiber, karabiber, tuz
- 1.5 yemek kaşığı margarin
- 3 yemek kaşığı un
- 1 su bardağı süt
- 100 gr kaşar

Karnabaharları hafif haşlayıp bir borcamın altına yerleştiriyoruz. Bir teflon tavada tavukları ince şerit halinde kesip az yağda soteliyoruz, ardından tüm malzemeleri ekleyip 5 - 10 dk. pişiriyoruz (konserve domateslerini rendeliyoruz).

Ayrı bir tencerede beşamel sos hazırlıyoruz aynı anda pişirdiğimiz tavuk karışımını karnabaharların üzerine eşit şekilde yayıyoruz, hazırladığımız beşamel sosu tavukların üzerine yayıp fırına verip 30 fırında pişiriyoruz. Fırından çıkartmadan 5 dk. önce üzerine kaşar peyniri serpip tekrar fırına verip 5 dk. daha pişiriyoruz ve servis tabağına alabiliriz

