



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## FIRINDA DİYET TAVUK

400 gram kuşbaşı doğranmış tavuk eti  
1 adet soğan  
1 adet patates  
1 adet kabak  
200 gram brokoli  
2 adet sivri biber  
2 çorba kaşığı zeytinyağı

Tavuk etlerine fırın kabına koyun. Üzerine tuz, karabiber ve zeytinyağı serpip harmanlayın. Küp doğranmış soğanı, patatesi ve kabakları içine ekleyin. Sivribiber ve brokolileri doğranmış şekilde üzerine koyun. Hiç su koymadan üzerine yağlı kâğıtlarla kapatın. 170 derecedeki fırında 45 dakika pişirin.

---