



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA ELMA SOSLU TAVUK

Yarım tavuk (kemiksiz but ve göğüs)

Sos için:

Yarım elma

4 yaprak fesleğen

2 adet sarmısak

2 çorba kaşığı zeytinyağı

1 adet küçük boy kabak (şerit kesilmiş)

Yarım havuç (şerit kesilmiş)

1 adet orta boy kırmızı biber (şerit kesilmiş)

1 avuç ince kıyılmış kırmızı lahana ve beyaz lahana

1 avuç elma dilimi patates

Tavuğun içini açın. Elma, fesleğen, sarmısak, zeytinyağını robotta karıştırın. Hazırladığınız sosu tavuğun içine koyup, orta ısıda fırında pişirin. Sırasıyla incecik doğranmış havuç, kırmızı lahana, beyaz lahana, kabak ve kırmızı biberi tavada soteleyin. Diğer taraftan patatesleri kızartın. Sebzeyi tabağa, tavuğu ise üzerine koyun. Patatesleri yemeğin yanında servis yapın.