



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## FIRINDA KABAKLI TAVUK

2 adet tavuk filetosu (300-400gr)  
4-5 adet orta boy kabak  
1 adet doğranmış soğan  
Yarım demet kıyılmış dereotu  
Yarım demet kıyılmış maydanoz  
4 5 adet ezilmiş sarmısak  
3 adet yumurta  
100 ml. süt  
1-2 adet rendelenmiş havuç  
Rendelenmiş peynir  
1-2 çay kaşığı tuz  
Karabiber  
Serpme için:  
Susam

Tüm sebzeleri yıkayıp doğrayın. Havuçları rendeleyin. Tavadaki yağı ısıtın. Öncelikle kabak dilimleri, havuç, dövülmüş sarımsakları ekliyerek biraz yumuşatın. Sonra taze soğan ve maydanozları ekliyerek ocağın altını kapatın. Tavuk etlerini de kesip tavada beyaz renk alana dek pişirin. Fırın kabınızın içine tavuk ve sebzeleri karıştırıp döşeyin, üzerine çırdığınız yumurtalı süt karışımını da döküp kaşar peyniri rendeleyin. En üstüne susam serpip en az 15 dk. iyice kızarana dek pişirin.

