



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA TAVUKLU KABAK

5 adet kabak
1 adet tavuk göğsü
1 adet soğan
1 diş sarımsak
3 adet domates
1 tatlı kaşığı tuz
1 çay bardağı sıvıyağ

Tavuk haşlanır ve didiklenir. Soğan, sarımsak doğranır, az tuzla ovulur. Domatesler rendelenir. Kabak soyulur ve halka şeklinde doğranır. Bütün malzeme karıştırılır ve bir fırın kabına aktarılır. 180 derece fırında yarım saat kadar pişirilir.