



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ TAVUK

- 1 Yemek Kaşığı Kekik
- 4 Adet Tavuk Butu (850 gr)
- 1 Adet Havuç
- 2 Adet İnce Pırasa
- 1 Adet Kereviz
- 2 Adet Soğan
- Tuz, Karabiber
- 2 Yemek Kaşığı Margarin
- 2 Yemek Kaşığı Silme Un
- 1 Su Bardağı Tavuk Suyu
- 2 Yemek Kaşığı Süt Kreması

Butları eklem yerlerinden ikiye ayırın, kekiği üzerlerine dökün, bir gece buzdolabında bekletin.

Sebze ve soğanları ayıklayın, küçük küçük doğrayın.

Butları terbiyeden çıkarın, kağıt havlu ile kurulayın, üzerine tuz ve karabiber ekin.

Kızgın yağda butların her iki taraflarını kızartıp tavadan çıkartın.

Sebze ve soğanları tavadaki yağda pembeleştirin, tuz ve karabiberi ilave edin. Üzerlerine unu serpip biraz daha kavurun.

Tavukları terbiye ettiğiniz sosu, et suyunu ve kremayı karıştırıp bir taşım kaynatın. Tuz, karabiber katın.

Butları sosa katıp ağız açık olarak 280 C ısıttığınız fırının alttan 2. rafında 25 dakika pişirin.

[ML® Brokolili Tavuk için tıklayın](#)