



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK HAŞLAMA

Malzemeler:

- 1 tavuk göğsü
- 10 arpacık soğan
- 2 havuç
- 2 patates
- 2 defne yaprağı
- Maydanoz
- Tuz
- Sıvıyağ

Yapılışı:

Havuçlar önce ikiye, ikiye bölünen parçalar uzunlamasına 3'e bölünür, ve her bir parça enine olarak 4'e bölünür. Tencerede arpacık soğanlarla birlikte havuçlar sotelenir. Tavuk göğsüde aynı büyüklükte şeritlere kesilir ve sotelenmekte olan sebzelere ilave edilir. Birlikte tavuk eti pişinceye kadar kavrulur. Ardından defne yaprakları ve su ilave edilir. Kaynamaya bırakılır. Yemek pişmek üzereyken patatesler de konur. Tuzu konulur ve patatesler pişince ocaktan indirilir. Üzerine ince kıyılmış maydanoz serpilir ve bu şekilde ikram edilir.

[ML® Beğendili Tavuk için tıklayın](#)
