



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAHARATLI TAVUK FIRIN

Malzeme

- 4 adet tavukgöğsü
- 4 adet tavuk kalça
- 4 yemek kaşığı Sıvı Sana
- 2 adet kabak
- 2 adet kırmızı soğan
- 2 adet havuç
- 10 adet mantar
- 4 adet taze soğan
- 2 adet sivribiber
- 4 su bardağı tavuk suyu
- 2 yemek kaşığı sirke
- 2 yemek kaşığı un
- 3 diş sarımsak
- 1 tatlı kaşığı kekik
- 1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber
- Tuz ve karabiber

Hazırlanışı

Havucun ve kabağın kabuklarını soyduktan sonra ortadan dörde kesip kalın şeritler halinde doğrayınız.

Mantarları yıkayıp, dörde bölünüz.

Taze soğanları ve sivribiberleri ayıklayıp ince ince kıyınız.

Sarımsak ve kırmızı soğanların kabuklarını soyduktan sonra piyazlık doğrayınız.

Yayvan bir tavada 2 yemek kaşığı Sana'yı kızdırıp, tavuk etlerinin her iki yüzüne de renk verdiriniz.

Renk alan tavukları ısıya dayanıklı bir fırın kabına alınız.

Aynı tavada kalan 2 yemek kaşığı Sana'yı kızdırıp, içine doğranmış kırmızı soğan, sarımsak, taze soğan ve sivribiberleri ilave edip, kavurunuz.

Daha sonra doğranmış mantarları ve sirkeyi ilave edip, mantarlar suyunu çekinceye kadar kavurunuz.

Mantarlar suyunu çekince, unu ilave edip, unun kokusu gidene kadar kavurunuz.

En son olarak tuz ve karabiber ve tavuk suyunu ekleyip, bir taşım kaynatınız.

Fırın kabının içine koyduğunuz tavukların üzerine doğranmış kabak ve havuçları, sote edilmiş sebzeleri ve kekiği koyup, daha önceden 200 derecede 30 dakika pişirip, sıcak olarak servis ediniz.