



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAHARATLI TAVUK GÜVECİ

1 adet tavuk göğsü
Yarım demet maydanoz sapı
1 adet havuç
1 su bardağı bezelye
2 adet patates
1 adet soğan
Kırmızıbiber, karabiber, tuz
Sosu için:
1 çorba kaşığı margarin
1 adet soğan
2 çorba kaşığı un
1 su bardağı tavuk suyu
2 çorba kaşığı krema
1 çorba kaşığı hindistancevizi
Yarım demet maydanoz

Tavuk etlerini, maydanoz sapları ve baharatlarla birlikte haşlayıp, didin. Aynı suda küçük doğranmış sebzeleri üç dakika kaynatın, bezelyeyi katın. Beş dakika daha pişirip, süzün. Tavuk etiyle sebzeleri karıştırın, güveç kaplarına paylaşın. Sosu için, soğanları margarinde kavurun. Unu ekleyip, iki dakika daha karıştırın. Tavuk suyunu, kremayı, hindistancevizini ekleyin, koyu bir kıvam alana dek pişirin. Güveçlerin üzerine sosu gezdirip. 200 derecelik fırında pişirin.