



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALKABAĞI YATAĞINDA KREMALİ GARNİTÜRLÜ TAVUK

<https://www.sagliklitavuk.org>

Haşlanmış balkabağı
Haşlanmış tavuk göğsü
Garnitür (Haşlanmış mısır, bezelye, havuç)
Susam
Margarin

Balkabaklarını yıkayıp küçük sandallar şeklinde doğrayın. Tavuk ile birlikte haşlayın. Fırın tepsisine balkabaklarını dizin. Haşlanmış tavuğu tiftikleyin ve balkabakların üzerlerine yerleştirin. Üzerlerine garnitürlerinizi, birer ince dilim margarin yerleştirin ve susam serpin. 15 dk fırında kızarmasını sağlayın. Kızaran yemeğimizi servis tabağına alın ve üzerine krema gezdirin. Pirinç pilavı ile servis edin.

