



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BEŞAMEL SOSLU FIRINDA SEBZELİ TAVUK

2 adet tavuk göğsü
1 adet soğan
3 diş sarımsak
2 adet kabak
8-10 adet mantar
1 adet kırmızı kapya biber
Bir tutam tuz
Bir tutam karabiber
3 yemek kaşığı zeytinyağı
Beşamel sos için;
2 yemek kaşığı un
3 su bardağı süt
50 g tereyağı
1 çay kaşığı tuz
Bir tutam karabiber
Üzeri için;
1 çay bardağı kaşar peyniri rendesi

Soğan, sarımsak, kabak, mantar ve biberleri Arçelik Rose Gold Eternity Doğrayıcıda doğrayın.

Tavuk göğsünü de küp küp doğrayın.

Arçelik Ankastre Grion Ocakta geniş bir tava alıp zeytinyağını ekleyin.

Soğan ve sarımsağı soteleyin.

Ardından tavuk göğüslerini ekleyin ve kavurmaya başlayın.

Tavuklar piştikten sonra doğradığınız kabak, mantar ve biberleri ekleyin.

Tuz ve karabiberi de ekleyip 3-4 dakika daha soteleyin.

Beşamel sos için Arçelik Ankastre Grion Ocakta tencere alıp tereyağını eritin.

Ardından unu ekleyip kavurun, çırpma teliyle karıştırarak yavaş yavaş sütü ekleyin.

Tuz ve karabiberi de ekleyip kıvam alana kadar karıştırın.

Kıvama gelince altını kapatıp kenara alın.

Dikdörtgen fırın kabına önce pişirdiğiniz sebzeli tavuk harcını dökün.

Üzerine hazırladığınız beşamel sosun hepsini gezdirin.

Rendelenmiş kaşarı da en üste döktükten sonra önceden ısıtılmış 200 derecelik Arçelik Ankastre Grion Fırında üzeri kızarana kadar pişirin.



© lezzetler.com tarif no:149015 • adı:Beşamel Soslu Fırında Sebzeli Tavuk • gönderen:korall • indirme tarihi:04.04.2025 - 07:20