



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BEŞAMEL SOSLU SEBZELİ TAVUK

500 gr tavuk eti (tercihen kalça eti)

10 adet arpacık soğan

2 yemek kaşığı sıvıyağ

1 tatlı kaşığı zerdeçal

1 tatlı kaşığı biber salçası

1 adet domates

1 adet patlıcan

2 adet orta boy patates

1 su bardağı haşlanmış nohut

Yarım çay kaşığı karabiber

1 çay kaşığı tuz

2 adet kabak

Beşamel sos için:

2 yemek kaşığı tereyağı

2 yemek kaşığı un

2 su bardağı süt

200 ml Pakmaya ŞefKrema

Ayrıca:

100 gr çedar peyniri (veya rendelenmiş mozzarella)

Tencereyi ısıtın. Ceviz büyüklüğünde doğranmış tavuk eti ile kabuğunu soyduğunuz arpacık soğanları sıvıyağla birlikte kavurun.

Rendelenmiş domatesi, biber salçasını ve zerdeçalı ekleyin. Birkaç dakika kavurduktan sonra aynı şekilde doğradığınız patatesleri ekleyin. 5 dakika daha kavurun.

Küp şeklinde doğradığınız kabaklar ile patlıcanı ve haşlanmış nohudu ilave edin. Tencerenin kapağını kapatın.

Orta ateşte 20 dakika daha pişirin. Daha sonra yemeği ocaktan alın ısıya dayanıklı bir kaba aktarın.

Beşamel sos için tereyağını eritin. Unu ilave edip rengi değişene kadar kavurun. Sürekli karıştırarak sütü azar azar ilave edin. Tuzunu ve Pakmaya ŞefKrema'yı ilave edin. Karıştırıp ocaktan alın.

Yemeğin üzerine beşamel sosu dökün, dilimlenmiş çedar peynirlerini de yerleştirin. Önceden ısıtılmış 180 dereceye ayarlı fırında, peynirler eriyinceye kadar bekletin.



