



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BEŞAMEL SOSLU TAVUK BAGET

Sağlıklı Tavuk Bilgi Platformu

400 Gr. Baget

2 Adet patates (orta boy)

2 Adet Havuç

1 Adet Soğan

Pul biber

Kekik

Karabiber

Tuz

Beşamel Sos:

2 Yemek kaşığı tereyağı

2 yemek kaşığı elenmiş un

2 Su bardağı süt

Tuz

1/2 Su bardağı kaşar peyniri rendesi (tercihen)

Fırın poşetine bagetler, patatesler, havuçlar ve soğanlar konularak üzerine kekik ve pul biberi dökülür ve torba hafifçe sallanarak karıştırılır. Torbanın kilidi bağlanarak bir kürdan yardımıyla torbanın üzerine 2-3 adet delik açılır. Önceden 180 °C de ısıtılmış fırında 30 dakika pişirilir.

Fırın torbasının ağzı açılarak sebzeli bagetler bir fırın kabına alınır.

Diğer tarafta beşamel hazırlanır Tereyağı küçük bir tencereye alınarak ısıtılır. Un ilave edilerek kavrulur. Kokusu çıkan un kavrulmuştur, üzerine 2 su bardağı süt ilave edilir. Topak kalmamasına dikkat ederek çırpıcı ile hızlıca çırpılır. Tuz ve karabiber eklenir ve kaynayınca kadar karıştırılarak pişirilir. 1-2 dk kaynadıktan sonra ocaktan alınır.

Fırın kabına koyduğunuz tavukların üzerine beşamel sosu eklenir.

Dilerseniz üzerine kaşar peynir rendeleyerek fırında 15 dakika daha pişirilir.

