



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## BEŞAMEL SOSLU TAVUK BUDU

4 adet tavuk budu  
1 adet havuç  
3 adet sivri biber  
1 adet kabak  
2 soğan  
1 tutam maydanoz  
Tuz, karabiber, sıvı yağ  
Beşamel sosu için:  
2,5 su bardağı süt  
2 çorba kaşığı un  
2 çorba kaşığı tereyağı  
Tuz, karabiber, muskat  
30 gram kaşar peyniri

Tavuk etlerini tencerede yağın içinde iki yüzünü de biraz pişirin. Fırın kabına alıp üzerine irice doğranmış sebzeleri yerleştirin. Beşamel sosu için, tereyağını tencerede eritin. Unu ekleyip kavurun. Sütü ekleyip çırpma teliyle karıştırmaya devam edin. Tuz, karabiber ve rendelenmiş muskat koyup piştikten sonra fırın kabındaki tavuk etinin üzerine dökün. Rendelenmiş kaşar peynirini serpip önceden ısıtılmış 180 derecedeki fırında pişirin.

---