



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BEŞAMEL SOSLU TAVUK GÖĞSÜ

4 adet tavuk göğsü
1 kahve fincanı soya sosu
1 kahve fincanı sıvıyağ
yarım litre süt
1 tatlı kaşığı un
kekik
yarım paket margarin
1 bardak su
rendelenmiş kaşarpeyniri
pul biberi
yeterince tuz
karabiber

Derin bir kâseye sıvıyağ, soya sosu, karabiber, tuz ve kekik konup karıştırılır. İçine kemiklerinden ayrılıp ikiye bölünen tavuk göğüsleri eklenir. Etler 30 dakika kadar içinde bekletilir. Beşamel sos için derin bir kaptan un ile margarin karıştırılır. İçine soğuk süt eklenir ve çırpma teliyle iyice çırpılır. Su, tuz ve karabiber serpilir. Terbiyeden çıkarılan tavuklar fırın tepsisine dizilip fırına verilir. Çok fazla kızartılmadan çıkarılıp üzerine beşamel sos ve rendelenmiş kaşar dökülür. Kırmızıbiber serpidikten sonra kaşarlar eriyinceye kadar pişirilir.
