



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## BEŞAMELLİ BADEMLİ TAVUK

3 adet tavuk baget  
1 tane kuru soğan  
1 çay bardağı badem  
1 çay kaşığı tuz  
Yarım çay kaşığı karabiber  
2 çorba kaşığı sıvıyağ  
Beşamel sos için:  
3 çorba kaşığı un  
2 çorba kaşığı margarin  
2,5 su bardağı süt  
Tuz

Tavukları tuzlu suda haşlayıp didikleyelim. Bir tavaya yemeklik doğranmış soğanı ve yağı koyup kavuralım. Soğanların rengi dönünce içine tavukları, tuz ve karabiberi de ekleyip bir kaç dakika daha kavuralım. Küçük bir borcamın dibine yayalım. Üstüne bademleri serpelim. Beşamel sosu hazırlayalım. Margarinde unu kokusu çıkana kadar kavurup soğuk sütü ekleyip 1 taşım kaynatalım. İçine tuz ve karabiberi ekleyip karıştıralım. Borcamdaki tavukların üzerine dökelim.