



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BEZELYELİ TAVUK GÖĞSÜ

1 adet tavuk göğsü
200 gr. konserve bezelye
1 adet soğan
Zeytinyağı
Soya sosu
Un
1 adet havuç
1 bardak tavuk suyu

Tavuk göğsünü kuşbaşı doğrayın. Soğanı zeytinyağda pembeleştirmeye başlayın. İçine bir adet havucu rendeleyin. Sonra bezelyeleri ilave edin. Onlar pişerken bir tarafta küp kestiğiniz tavukları una bulayıp bezelyelerin içine dökün. Başka bir yerde sos için tavuk suyu ile biraz un ve mısır nişastası sos kıvamına getirilir. Koyulaşınca pişen tavukların üzerine soya sosu ile ilave edilir.

