



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BROKOLİLİ TAVUK KAVURMA

1 kg tavuk bonfile
Yarım kg brokoli
1 adet soğan
1 çorba kaşığı tereyağı
1 çay kaşığı pul biber
1 çay kaşığı tuz

Brokoli az suda haşlanır ve ufak parçalara ayrılır. Soğan ince doğranır. Tavaya tereyağı soğan ve kuşbaşı büyüklüğünde doğranmış tavuk eti atılır. Tavuk sulanmaya başlayınca pul biber tuz ve brokoli atılır. 15 dakika daha kavrulur ve ateşten alınır.
