



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BROKOLİLİ TAVUK

500 gram tavuk göğsü (doğranmış)
500 gram brokoli
1 adet domates (piyazlık doğranmış)
1 paket Knorr Fırında Tavuk Çeşnisi " Baharatlı ve Sarımsaklı "
2 adet kuru soğan (doğranmış)
2 adet sivri biber (kıyılmış)
2 yemek kaşığı ayçiçek yağı

1. Knorr Fırında Tavuk Çeşnisi'nin fırın torbasını paketten çıkartıp içine doğranmış tavukları, ayıklayıp ortadan ikiye kestiğiniz brokolileri ve piyazlık doğradığınız domatesi koyun. Üzerine Knorr Fırında Tavuk Çeşnisi "Baharatlı & Sarımsaklı"yı döküp hafifçe torbayı sallayıp karıştırın. Torbanın kilidini bağlayıp bir kurdan yardımıyla torbanın üzerine 2-3 adet delik açın. Önceden 200 derecede ısıtılmış fırında 45-55 dakika pişirin.
2. Tavaya ayçiçek yağını koyup kızdırın. Kıyılmış sivri biberleri koyup kavurun, daha sonra içine doğranmış soğanları ekleyip soğanlar pembeleşinceye kadar sote edin.
3. Fırın torbasının ağzını açıp brokolili tavukları kenarları yüksek bir servis tabağına alın. Üzerine biberli soğanları koyun. En son olarak torbada kalan baharatlı ve sarımsaklı tavuk sosunu üzerine gezdirip sıcak olarak servis edin.