



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BROKOLİLİ TAVUKLU SEBZE GRATEN

Yarım brokoli
Yarım karnabahar
1 havuç
2 patates
200 gram tavuk göğsü
Kaşar rendesi
1 çay kaşığı pul biber
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı yenibahar
1 çay kaşığı kimyon
1 soğan
2 diş sarımsak
Beşamel için:
5 su bardağı süt
5 yemek kaşığı un
1 yemek kaşığı tereyağı

Sebzeleri orta boyda doğrayın. Bir taşım kaynatın.
Tavuklar soteleyin. Üzerine baharatları, soğan ve sarımsağı ekleyin.
Haşlanan sebzelerin suyunu süzün. Isıya dayanıklı fırın kabına alın.
Tavukları ekleyin.
Beşamel sosu hazırlayıp. Sebzelerin üstüne dökün.
Daha sonra kaşar rendesi eklenir.
5 dakika daha pişirin.

