



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BUHARDA PIŞMIŞ SEBZELİ TAVUK

2 kaşık sıvı yağ  
1 parça yağsız kemiksiz tavuk göğsü  
Taze çekilmiş karabiber  
1 adet limon  
1 diş sarımsak  
100 gram brokoli  
55 gram karnabahar  
Yarım yer elması  
1 adet havuç  
1 adet kabak  
55 gram maydanoz

Fırını önceden 220 derecede ısıtın. Tavuk göğsünün üzerine biraz yağ sürün ve karabiber serpiştirin. Biraz limon sıkın ve dövülmüş sarımsağı ilave edin. Tavuğu alüminyum folyoya koyun ve etrafını buhar için hava alacak kadar boşluk bırakarak sarın. 15-20 dakika boyunca arzu ettiğiniz yumuşaklığa ulaşınca kadar buharda pişirin.

Tavuğu fırından alın, bir tabağa koyun ve kalan suyun birazını üzerine dökün. Soyulmuş sebzeleri de tabağa ekleyin ve kalan yağı üzerine dökün. Biraz daha karabiber serpin, yemeğin kalan suyunu tabağın üzerine dökün ve doğranmış maydanozla süsleyerek servis edin.

