



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ÇUBUK SEBZELER VE PANELENMİŞ TAVUK PARÇALARI

Eğlenceli Tarifler  
Sağlıklı Minikler

1 adet organik tavuk göğsü  
1/2 adet patates  
1 adet kabak  
1 adet havuç  
Ekmek kırıntısı  
5 çorba kaşığı Komili Sızma Zeytinyağı  
Tuz, toz sarımsak  
Sos için:  
2 çorba kaşığı yoğurt  
1 çorba kaşığı Komili Sızma Zeytinyağı  
1 dal dereotu, kıyılmış

Patatesi ve havucu kabuğunu soyduktan sonra ince çubuklar halinde doğrayın. Kabağın yeşil kabuk kısımlarını keserek kalın parçalar halinde çıkarın ve daha sonra ince çubuklar şeklinde doğrayın. Tüm sebzeleri bir kaseye alıp üzerlerine 2 kaşık Komili Sızma Zeytinyağı gezdirin ve tuz serpiştirin. Güzelce karıştırdıktan sonra sebzeleri yağlı kağıt serili fırın tepsisine dizip 200°C fırında kızarana kadar pişirin. Tavuk göğsünü ince filetolar şeklinde kesip ufak parçalara bölün. Üzerlerine tuz ve toz sarımsak serpiştirerek lezzetlendirdikten sonra ekmek kırıntısına bulayın. Kalan Komili Sızma Zeytinyağı'nı bir tavaya alıp hafifçe kızdırın. Panelenmiş tavukları tavaya koyup arkalı önlü birkaç dakika kızartın.

Sos için: Yoğurt, Komili Sızma Zeytinyağı ve dereotunu bir kasede çırpılarak karıştırın. Fırınlanmış çubuk sebzelerinizi ve panelenmiş tavukları hazırladığınız sos eşliğinde servis edin.

