



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ERZAK TAVUĐU

- 1 adet tavuk
- 1 ay bardağı kırmızı mercimek
- 1 ay bardađı yeřil mercimek
- 1 ay bardađı nohut
- 3 diř sarımsak
- 3 orba kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı tuz

Mercimekler ve nohut ayrı ayrı haşlanır. Tencereye zeytinyağı konur. Orta ateşe yerleştirilir. Parçalara bölünmüş tavuk bırakılır, tavuklar renk alacak kadar kızartılır. İnce kıyılmış sarımsak, yeşil mercimek, kırmızı mercimek, nohut, tuz ve 1 çay bardağı sıcak su konur. Kapak kapatılır. Ateř kısılır, 40 dakika pişirilir.