



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FASULYELİ TAVUK GÖĞSÜ

4 adet tavuğun göğüs eti
2 adet soğan
2 adet domates
4 diş sarımsak
500 gram taze fasulye (körpe olsun)
Yarım bardak ayçiçek yağı
Tuz
Karabiber
Maydanoz veya dereotu

Tavukların kemiklerini çıkarın. Az yağ ve tuzla karıştırın. Teflon tavada pişirin ve bir tepsiye alın. Fasulyeleri yıkadıktan sonra ince uzun dilimleyin ve az yağ ve tuzla karıştırın. Aynı tavada çevire çevire pişirin. (Biraz yeşil kalsın, çok pişirmeyin.) Olan fasulyeleri tavukların üzerine serin. Domatesi soyun, sarımsağı ezin. Tuzunu, karabiberini koyup yağda bir taşım kaynatıp tavuğun üzerinde gezdirin. Yemeğiniz hazırdır. Pilavın yanında servis yapın.

[ML® Fasulyeli Tavuk Güveci için tıklayın](#)