



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRIN TORBASINDA SEBZELİ TAVUK

MALZEMELER

Büyük boy fırın torbası

4 adet tavuk kalça

2 adet kabak

2 orta boy soğan

2 iri domates

4 adet küçük taze patates

1 çay kaşığı un

4 çorba kaşığı kekik

1 çay kaşığı pul biber

1 çorba kaşığı sarımsaklı tuz-ot

(yoksa bir çorba kaşığı tuz ve 4 diş sarımsak)

YAPILIŞI

Fırın 180 dereceye kadar ısıtılır. Bu arada, fırın torbasının içine bir çay kaşığı un dökülür. Yıkamış tavuk kalçalar, fırın torbasına atılır. Domatesler dörde bölünür. Soğanın kabukları soyulup dörde bölünür. Patates kabukları ile (çok iyi yıkanır) ikiye bölünür. Kabak soyulup dörde bölünür. Kekik, pulbiber, sarımsaklı tuz ot (yoksa tuz ve sarımsak) hep birlikte fırın torbasına atılır. Fırın torbasının ağzı sıkıca kapatılır ve kürdanla yukarı tarafından 10 adet delik delinir. Isıtılmış fırına konulur. 45dakika-1 saat pişer. Hiç su ilave etmeyin zaten, içerideki malzeme ve tavuklar suyunu bolca salar.

[ML® Fırında Sebze Tavuk için tıklayın](#)