



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

FIRINDA KİŞNİŞLİ SEBZELİ TAVUK

2 adet tavuk göğsü
2 adet kırmızı biber
2 adet yeşil top biber
1 adet kuru soğan
4 diş sarımsak
1 adet havuç
1 adet kabak
1 çay kaşığı karabiber
Tuz
1 tatlı kaşığı toz kişniş
2 tatlı kaşığı pul biber
2 yemek kaşığı margarin

Önce tavukları jülyen kesip tuzla ezilmiş sarımsak ve kişnişle güzelce terbiye ediyoruz. En az bir saat böyle bekletelim. Daha sonra diğer taraftan sebzeleri de jülyen doğruyoruz. Derince bir fırın tepsisi içinde terbiyelenmiş tavuk etini ve sebzeleri karıştırıyoruz içine kalan baharatlarımızı da ekliyoruz yani karabiberi ve pul biberi. son olarak margarinini üzerine eşit eşit bölüm tepsiyi üstünü ilk 20 folyo ile kapalı pişiriyoruz sonra bir 15 dakikada üzeri açık pişiriyoruz. Sebzeler ve tavuk eti pişmişse bir kaç dakika dinlendirip servise sunabiliriz.

