



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA KREMALI SEBZELİ TAVUK

500 gram tavuk eti
4-5 yemek kaşığı zeytinyağı
Sos için:
1 adet kabak
1 adet patates
1 adet havuç
1 adet orta boy soğan
1 paket çiğ krema
7-8 yaprak reyhan
3 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz
Kaşar peyniri rendesi (isteğe bağlı)

Fırının ızgara kısmını açın ve 200 dereceye getirin. Tavuk etini derilerinden ayırın ve fırın tepsisine dizin. Üzerine zeytinyağı serpererek önlü arkalı yaklaşık 15 dakika fırınlayın. Tavuk pişerken kabak, soğan ve havucu julyen doğrayın. Soğanı piyazlık doğrayın. Doğranmış tüm malzemeyi varsa wok tavada ya da sac tavada, ikisi de mevcut değil ise normal bir tavada tuz ve sıvı yağ ekleyerek soteleyin. Sebzeler harlı ateşte suyunu salınca doğranmış taze reyhan yapraklarını ekleyin ve suyunu çekene kadar sotelemeye devam edin. Altını kısın kremayı ekleyerek 2-3 dakika daha pişirin. Pişen sosu fırında pişen tavukların üzerine dökün ve fırının ısını 150 dereceye düşürüp ızgara ayarından normal ayara getirerek 10 dakika daha pişirin. Fırından çıkar çıkmaz üzerine kaşar peyniri rendesi serpererek sıcak servis yapın.

