



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA PATATESLİ TAVUK

4 tavuk göğüs fileto
8 patates
1 çay kaşığı anason veya rezene tohumu
Yarım demet maydanoz
2 taze soğan
1 çay kaşığı pulbiber
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 çorba kaşığı soyulmuş badem
Tuz

Tavuk etlerini hafif haşlayıp süzün. Maydanoz ve taze soğanları temizleyip doğrayın. Bir tavaya alıp yarım çorba kaşığı yağda hafif kavurun. Patatesleri soyup elma gibi dilimleyin. Yağlanmış fırın tepsisine yan yana dizip üzerine kalan yağı gezdirin. Bir tutam tuz ve anasonu serpiştirip 170 dereceye ayarlı fırında kızarıncaya kadar pişirin. Etleri patateslerin üzerine yerleştirip 2-3 dakika daha pişirin. Servis tabaklarına alıp üzerlerine maydanozlu sosu gezdirin. Bademleri serpiştirip servis yapın.

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