



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## FIRINDA SEBZELİ TAVUK

<https://www.elele.com.tr>

4 adet tavuk budu (deri ve kemikle birlikte)  
1/2 kase bebek havuç  
1 adet soğan  
1 küçük iri doğranmış kabak  
1 kase mantar  
1 adet kırmızıbiber  
3 kaşık zeytinyağı  
2 kaşık balsamik sirke  
Tuz, karabiber, karışık kurutulmuş otlar  
2 kaşık parmesan peyniri  
Bolca yeşil salata

Fırını 180 derecede ısıtın. Tavukları deri kısmı üstte olacak şekilde tepsiye yerleştirin, yanına havuç ve soğanı koyup 25 dakika pişirin. Fırından çıkarıp kabak, kırmızı biber, mantarı ekleyin. Tuz, karabiber ve zeytinyağı gezdirin. 25 dakika daha ağzını kapatmadan fırında pişirin. Çıkarıp soğumaya bırakın. Sebzelerle birlikte bir tabağa alın. Tepside kalan suyu üzerlerinde gezdirin. Balsamik sirke, karışık kurutulmuş otları ve zeytinyağını ekleyin. Yeşil salatayı tabaklara bölüp üzerine tavuklu karışımı paylaşın. Parmesan serpiştirerek servis edin.

