



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA SEBZELİ TAVUK

1 kilo tavuk but
4 adet patates,
1 adet soğan
1 adet orta boy havuç
1 su bardağı kadar bezelye
2 diş bütün sarımsak
Sosu için:
1 yemek kaşığı salça
1 çay bardağı zeytinyağı
Karabiber
Köri
Kimyon
Pul biber
Kekik
Yarım çay kaşığı tuz

Patatesleri, havucu soyup küp küp doğrayın. Derin bir kaptan tavuğun sosunu hazırlayıp butları da içine atıp karıştırın. Ardından patates, havuç ve bezelyeleri de ekleyip iyice sosa bulayın. Soğanları yemeklik doğrayıp aynı karışıma atın. Tercihen yemeğe bu aşamada bütün sarımsak da ekleyebilirsiniz. Fırın tepsisi ya da borcama kaptan karıştırdığınız malzemeleri boşaltın. Üzerine 2-3 su bardağı arası su ekleyip, üzerini folyoyla kapatın. Ardından önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında yaklaşık 1,5 saat pişirin. Çatalla kontrol ettiğinizde sebzeler ve tavuk yumuşamışsa yemeğimiz pişmiş demektir.

