



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA SEBZELİ TAVUK

İlkay Özdemir

- 6 Adet Kalça Şiş
- 1 Adet Soğan
- 1 Adet Patates
- 1 Adet Havuç
- 1 Avuç Konserve Bezelye
- 1 Çorba Kaşığı Domates Salçası
- 1 Diş Sarımsak
- 2 Çay Kaşığı Tuz
- 1 Çay Kaşığı Karabiber
- 2 Çorba Kaşığı Sıvıyağ

Havuçları, soğanları ve patatesleri küp şeklinde doğrayalım. Patatesleri kararmaması için suya koyalım. Tavaya yağı koyalım. Soğanları ekleyip kavuralım. Salçayı birkaç yemek kaşığı suyla sulandırıp kavrulmakta olan soğanların üzerine dökelim. Havuçları da tavaya atıp çevirelim. Kuşbaşı doğranmış tavukları, sarımsağı, en son patates ve bezelyeyi de ekleyelim. Baharatlarını serpiştirip orta ateşte 15 dakika pişirelim. Sıcak olarak servis yapalım.