



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA TAVUK

Malzeme

- 4 adet tavukgöğsü
- 3 yemek kaşığı Sana Kase
- 2 adet kuru soğan
- 2 adet havuç
- 1 adet kabak
- 2 adet patates
- 1 su bardağı bezelye
- 1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber
- 1 tatlı kaşığı köri
- Tuz ve karabiber
- Sosu:
- 2 yemek kaşığı Sana Crème Bonjour
- 1 yemek kaşığı salça
- 3 diş sarımsak
- 1 tatlı kaşığı kekik
- 4 su bardağı tavuk suyu

Hazırlanışı

1. Tavuk göğüslerini önce yatayına ortadan ikiye kesin. Tekrar ortadan kesip, büyük kuşbaşılar halinde doğrayın.
2. Kuru soğanı piyazlık doğrayın.
3. Havuçların kabuklarını kazıyıp, rendeleyin.
4. Kabağın kabuğunu soyup, rendeleyin.
5. Patateslerin kabuklarını soyup, rendeleyin. Rendelendikten sonra kararmaması için su dolu bir kâsede bekletin.
6. Bezelyeleri haşlayın.
7. Sarımsakları ayıklayıp, kıyın.
8. Tencerede Sana Crème Bonjour u kızdırıp, içine köriyi ekleyip, kavurun. Körinin kokusu çıkınca içine tavukları ekleyip, kavurun. Renk alan tavukları fırın kabına alın.
9. Aynı tavanın içine piyazlık doğranmış kuru soğanları ilave edip, soğanlar pembeleşinceye kadar kavurun.
10. Soğanlar pembeleşince içine rendelenmiş patatesleri, kabakları, havuçları ilave edip, kavurun. Sana Crème bonjour ile kavurduğunuz sebzeleri fırın kabının içindeki tavukların üzerine alın.
11. Sote sebzelerin üzerine haşlanmış bezelyeleri, tuz ve karabiberi serpin.
12. Sosu için küçük bir tencerede 2 yemek kaşığı Sana Crème Bonjour u kızdırıp, içine salçayı ilave edip, salçanın kokusu çıkıncaya kavurun. Salça pişince içine kıyılmış sarımsakları, kekiği, ekleyip, karıştırın. En son sosun içine tavuk suyunu ilave edip, bir taşım kaynatın.
13. Hazırladığınız sosu sebzeli tavukların üzerine gezdirip, önceden 200 derecede ısıttığınız fırında 20?25 dakika pişirip, sıcak olarak servis edin.