



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## FIRINDA TAVUKLU BROKOLİ

Emine Beder

7-8 adet tavuk baget  
250 gr. brokoli (haşlanmış)  
1 iri boy havuç  
1 iri boy soğan  
2 orta Doy patates (haşlanmış)  
100 gr. bezelye (haşlanmış)  
1 çorba kaşığı salça  
4-5 çorba kaşığı sıvıyağ  
5-6 diş sarımsak  
tuz, karabiber

Tencereye sıvı yağı alalım. Piyaz doğranmış soğanları ve tavuk bagetleri ilave edip orada bir karıştırarak 5 dakika etler renk değiştirip yarı yarıya pişene dek kavuralım ve ateşten alalım. Fırın kabına etleri alalım. Haşlanmış brokoli dallarını, dilimlenmiş havucu, dilimlenmiş patatesleri, haşlanmış bezelyeleri doğranmış sarımsakları fırın kabına alalım. Salçayı 1 su bardağı sıcak su ile inceltip tuz ve karabiber ilave edip fırın kabına gezdirelim. Isıtılmış 230 derece ısılı fırında 20-25 dakika kadar pişirip servis yapalım.

Not: Yemekte 1-2 orta boy haşlanmış patatesle kullanabilirsiniz.



Fotoğraf "Beki" tarafından gönderildi. 10.09.2014