



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA TAVUKLU TÜRLÜ

3 adet tavuk göğsü
2 adet kuru soğan
6 adet orta boy domates
3 adet kabak
3 adet patlıcan
200 gr bamya
200 gr taze fasulye
1 adet havuç
4 diř sarımsak
4 yemek kaşığı sıvıyağ
Tuz
Karabiber

Tavukları kuşbaşı doğrayalım. Yıkayıp, bir süzgece alalım. Bir tencereye sıvıyağı koyup, soğanları sarartalım. Tavuk etlerim katıp, etler suyunu verip, çekinceye dek soteleyelim, tuzunu karabiberini atıp, ateşten alalım. Kabak ve havucun kabuklarını kazıyalım, patlıcanı çizgili soyalım. Fasulyeleri ayıklayıp, boyuna göre ikiye-e ayıralım. Sapını külah gibi kestiğimiz bamyaları bütün bırakalım. Bir fırın kabına sotelediğimiz tavuk etlerini yayalım. Sırasıyla sebzelerle üzerini kaplayalım. Domatesleri bütün olarak dizelim. Sarmısakları soyup, bütün olarak yerieştirelim. Tuz, karabiber serpip, suyunu ekleyelim. Kabin üzerini alüminyum folyoyla kapatıp, 180 dereceye ayarladığımız fırında 30 dakika daha fırınlayıp, sıcak olarak servis yapalım.