



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## FIRINDA TEL ŞEHRIYELİ TAVUK

<https://www.sagliklitavuk.org>

700 gr tavuk ( haşlanmış, didiklenmiş)  
Yarım su bardağı sıvı yağ  
3 - 4 çorba kaşığı un  
1 çay kaşığı tuz  
2,5 -3 su bardağı süt  
Yarım su bardağından biraz fazla tel şehriye  
1 yumurta

Tencereye 2 su bardağı su koyun. Kaynayınca içine tel şehriyeleri koyup haşlayın (çok haşlanmayacak). Fazla suyu kalırsa süzülüp soğumaya bırakın. Başka tencerede yağ ve unu kavurun. İçine yavaş yavaş sütü ekleyin. Tuz atın. Karıştırarak kaynayana kadar pişirin. Kıvamı çok koyu olmayacak. Didiklenmiş tavuk ve beşamel sos karıştırıp cam kaba dökün. Üzerine haşlanmış tel şehriyi eşit olarak dağıtın. Üstüne 1 yumurtayı fırçayla her yerine sürüp fırına verin. Üzeri biraz kızarıp, içini çekene kadar pişirin. Fırından çıkınca biraz dinlendirip servis yapın.

