



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAŞLAMA TAVUK

400 gram tavuk göğüs eti

1 adet havuç

1 adet soğan

1 adet patates

3 çorba kaşığı çiğ krema

Tuz

Karabiber

Tencereye 2 su bardağı su koyup içine soğanı, patatesi ve havucu atın. Üzerine tuz, karabiber ve tavuk göğsünü de koyup kısık ateşte 35 dakika haşlayın. Bir tavaya çiğ kremayı koyup kaynatın. İçine haşlanmış tavuk etini ekleyip 5 dakika pişirin. Tavuk etiyle beraber haşladığınız havucu ve patatesi de kibrit çöpü gibi doğrayın. Kremayla beraber biraz daha pişirdiğiniz tavuk etini ve sebzeleri beraber servis tabağına koyun. Tavada kalan kremayı da üzerine gezdirip sıcak olarak servis yapın.