



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

IZGARA SEBZELERLE MİLFÖY TAVUK BAGETLER

<https://www.hurriyet.com.tr>

6 adet tavuk baget
8 adet kare milföy (Oda sıcaklığında)
1 adet orta boy soğan
3-4 adet karanfil
1,5-2 su bardağı sıcak su
1 yemek kaşığı zeytinyağı
Üzeri için:
1 adet yumurta sarısı
Susam + pul biber + chia tohumu
Izgara sebzeler için:
1 adet patlıcan
1 adet kabak
1 adet patates
7-8 adet çeri domates
Taze fesleğen
Tuz, karabiber

Tavuk bagetleri yıkayıp, kısık ateşte suyunu çekene kadar kavurun.

Daha sonra karanfilleri batırduğunuz soğanı ve zeytinyağını ilave edin.

1-2 dakika soğanla kavurduktan sonra sıcak suyu ilave edip, tencerenin kapağını kapatın.

Kısık ateşte tüm suyunu çekene kadar pişirin.

Pişen bagetler soğuyunca milföy aşamasına geçin.

Mangalınızı yaktıktan sonra ızgaranızı silin üzerinde 6 bageti 6 milföy karesinin ortasına koyun ve sapları dışarıda kalacak şekilde tek tek sarın.

Her birine birkaç defa çatal batırın. Diğer iki milföyden de şeritler kesip, üzerlerini şekillendirin.

Bu şeritlerin üzerine yumurta sarısı sürüp, susam, pul biber ve chia tohumu serpin.

Hazır olan mangalınızı yağlayıp pişirin.

Tavuklar mangaldayken patlıcan, kabak ve patatesi dilimleyip, tuz ve karabiber serpip, ızgara yapın.

Çeri domatesleri aynı anda ızgara yapabilirsiniz (İstedığınız, yakıştırdığınız başka sebzeler de kullanabilirsiniz).

Milföylü bagetleri fesleğen ve ızgara sebzelerle birlikte sıcak servis yapın.



