



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KOLAY SEBZELİ TAVUK

6 adet tavuk kalça eti
1 adet büyük boy havuç
6-5 adet bebek patates
4 adet arpacık soğan
2 adet kırmızı biber
6 diş sarımsak
Tuz

Tavuk etlerini yıkayın. Yapışmaz yüzeyli tavaya derili kısımları alta gelecek şekilde yerleştirin. Aralarına halka doğranmış havuç, ikiye kesilmiş patates, arpacık soğan, irice doğranmış biber ve sarımsak yerleştirin. Üzerlerine tuz serpip tavanın kapağını kapatın. Kısık ateşte tavuk etleri kızarana kadar pişirin. Tavuk ve sebzeleri alt üst yapıp 5 dakika daha pişirin. Sıcak olarak servis yapın.

