



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KÖRİLİ TAVUK

### Malzemeler:

Yarım kilo tavuk göğsü

2 dal brokoli

1 adet havuç

1 adet soğan

1 tatlı kaşığı köri

1 yemek kaşığı HALK sıvıyağ

1 çay bardağı sıcak suyu

Tuz

Karabiber

### Hazırlanışı:

Tavuk etini yıkayıp doğrayın. Suyunun iyice süzülmesi için kenarda bekletin. Soğan ve havucun kabuklarını soyup küp küp doğrayın. Tavaya HALK sıvıyağ alıp kızdırın. Önce havucu ardından soğanı tavaya ekleyip soteleyin. Sebzeler kavrulduktan sonra tavuk etini ekleyip sotelemeye devam edin. Etin rengi beyazladığında brokoli ve baharatları ekleyin. 1 çay bardağı sıcak su ekleyip tavanın kapağını kapatın. Orta dereceli ateşte havuç pişene kadar pişirin.

---