



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KREMALİ SEBZELİ TAVUK

Malzemeler:

500 gr. Tavuk eti (ben sırt eti kullandım)

4-5 yemek kaşığı zeytinyağı.

Sos Malzemeleri:

1 adet kabak

1 adet patates

1 adet havuç

1 adet orta boy soğan

1 paket çiğ krema

7-8 yaprak reyhan

3 yemek kaşığı zeytinyağı

Tuz

Kaşar peyniri rendesi (isteğe bağlı)

Fırının ızgara kısmı açılır ve 200 dereceye getirilir. Tavuk eti derilerinden ayrılır ve fırın tepsisine dizilir, üzerine zeytinyağı serpilerek önlü arkalı yaklaşık 15 dk. fırınlanır. Tavuk pişerken kabak, soğan ve havucu julyen (yani ince uzun) doğrayın. Soğanı piyazlık doğrayın. Doğranmış tüm malzemeyi varsa derin tavada tuz ve sıvıyağ ekleyerek soteleyin. Sebzeler harlı ateşte suyunu salınca doğranmış taze reyhan yapraklarını ekleyin ve suyunu çekene kadar sotelemeye devam edin. Altını kısın kremayı ekleyerek 2-3 dakika daha pişirin. Pişen sosu fırında pişen tavukların üzerine dökün ve fırının ısısını 150 dereceye düşürerek (bu arada fırını ızgara modundan çıkartmayı sakın unutmayın) 10 dakika daha pişirin. İsterseniz fırından çıkar çıkmaz üzerine kaşar peyniri rendesi serpererek sıcak servis yapın.