



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KREMALI TAVUK

4 adet tavuk göğüs eti
4 adet orta boy kabak
6 yemek kaşığı hazır çiğ krema
1 yemek kaşığı un
1 yemek kaşığı tereyağı
Yarım limonun suyu
2 çay kaşığı tane karabiber
Tuz

Kabakları soyup, dörde bölün. Kaynayan tuzlu suda 5 dakika haşlayın. Göğüs etlerini tereyağında kızartıp kenara alın. Kalan yağın içine 1 yemek kaşığı un koyup karıştırın. Krema, karabiber, tuz ve 1 bardak su ilave edip sosu 10 dakika kaynatın. Kabakları ve kızarttığınız tavuk etlerini ilave edin. Limon suyunu da koyduktan sonra 10 dakika daha pişirin. Sıcak servis yapın.

