



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KURİ MU SHİCHU

www.asyagurme.com

400 Gram Tavuk Göğüs, Kuşbaşı doğranmış
1 Adet Soğan, Küp kesilmiş
3 Adet Patates, Küp kesilmiş
4 Adet Havuç , Dilimlenmiş
1 Adet Brokoli (Küçük Boy), Yıkanmış ve küçük parçalara ayrılmış
2 Su Bardağı Su
2 Tatlı Kaşığı Toz Tavuk Bulyon
1 Tatlı Kaşığı Ayçiçek Yağı
Beşamel Sos için:
1/3 Su Bardağı Un
2 Yemek Kaşığı Tereyağı
3 Su Bardağı Süt
30 Gram Rendelenmiş Peynir, (isteğe bağlı)

Geniş bir tencerede ayçiçek yağını ısıtın. Soğanları ilave edin ve yumuşayınca kadar yaklaşık 5 dakika soteleyin. Ardından tavukları da ilave edin ve rengi dönene dek yüksek ateşte 3-4 dakika soteleyin. Patatesleri, tavuk bulyonu ve suyu tencereye ilave edin. Tencerenin kapağını kapatın ve kaynamaya bırakın. Kaynadıktan sonra kısık ateşte 5 dakika pişirin. Ardından havuçları ilave edin ve tencerenin kapağı kapalı olarak 20 dakika daha pişmeye bırakın.

Bu sırada beşamel sosu hazırlamak için, bir tencerede tereyağını kısık ateşte eritin. 1/4 su bardağı sütü ve unu ilave edip, iyice karıştırın. Kısık ateşte karıştırmaya devam ederek sütün kalanını da tencereye dökün. Sürekli olarak karıştırmaya devam edin ve sos koyulaşıp hafifçe kaynamaya başlayana dek yaklaşık 5-10 dakika ısınıp yükseltin. Bu aşamada peyniri ilave edin ve iyice karıştırın.

Hazırladığınız beşamel sosu pişme süresi dolmuş tavuk ve sebzelerin üzerine dökün. Ardından brokolileri ilave edin ve tümünü karıştırarak son bir kez kaynatın. Kaynayınca ocaktan alıp, tuz ve karabiber ile tatlandırın.



