



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MİLFÖY KAFESİNDE TAVUK GÜVEÇ

<https://www.sagliklitavuk.org>

2 adet küçük doğranmış tavuk göğsü
1 adet orta boy soğan
2 adet biber
1 adet kabak
4 adet orta boy domates
1 adet havuç
10 adet mantar
4 diş sarımsak
Zeytinyağı
Tuz, karabiber, kekik, tuzot, pul biber
Üzeri için:
1 su bardağı kaşar peyniri rendesi
1 yaprak milföy (2'li olarak)

Tencerenizi yağ ile birlikte ocağa alın, üzerine tavuk göğüslerini atıp suyunu çekene kadar soteleyin. Soğanı ve havucu ekleyip işleme devam edin.

Mantarlar, sarımsak, biber ve kabağı ilave edin, en son küp küp doğradığınız domateslerinizi ekleyip, tuz ve baharatını atıp kısık ateşte 10 -15 dakika suyu koyulana kadar pişirin. (Suyu az olursa 1/2 çay bardağı su ilave edebiliriz.)

Yemeğinizi güveç kaplarına bölüştürüp, şeritler halinde kestiğiniz milföy hamurlarınızı üzerine yerleştirin, kaşar peyniri rendesini de döküp, 200 derece fırında milföy hamurları ve kaşar peyniri kızarıncaya kadar pişirin.

