



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

PIRASALI TAVUK BUĞULAMA

2 adet tavuk göğüs eti
2 adet havuç
2 adet pırasa
2 adet domates

Pırasa ve havuç 2 parmak eninde doğranır. Üzerine uzun uzun doğranmış tavuk göğsü konur. En son rende domates eklenir. Tencerenin kapağı kapatılır. 10 dakika orta ateşte piştikten sonra yarım saat kısık ateşte pişirilir. (Pişme sırasında kapak açılmaz.)