



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PRENSES TAVUK

Eyüp Sevinç

1 bütün tavuk göğsü
1 demet ıspanak
1 adet haşlanmış havuç
6 adet mantar
3 diş sarımsak
Sıvıyağ
Tuz
Karabiber
Beşamel sos için;
2 su bardağı süt
2,5 çorba kaşığı un
Tuz
Karabiber
Sıvıyağ
Üzeri için;
Kaşar peyniri

1 adet tavuk göğüsünü ortadan kesin. Tavuk etini inceltin. Tavuk etlerini yüksek ısıda alt üst kıvamda pişirin. 1 adet soğanı ve 3 diş sarımsağı yemeklik doğrayın. Mantarları ince olarak doğrayın. Tavada soğanı, sarımsakları ve mantarları yağda soteleyin. Daha sonra üzerine ince kesilmiş ıspanağı ilave edin. Fırın kabına tavuk etlerini alın. Haşlanan havucu verev şeklinde kesin ve tavukların üzerine dizin. Üzerine mantarlı ıspanaklı harcı ilave edin. Beşamel sos için; sıvıyağ ile unu kavurun. Daha sonra üzerine sütü ilave edin ve kaynayana kadar karıştırın. Tavuk etlerinin üzerine beşamel sosu dökün, üzerine kaşar peyniri rendesini ilave edin. Önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında pişirin.

