



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SARIMSAKLI KREMALI SOSLU IZGARA TAVUK VE BRÜKSEL LAHANASI

SuperFresh Brüksel Lahanası 1 paket
SuperFresh Soğan 1 adet
Tavuk bonfile 500 g
Sarımsak 2 diş
Krema 1 su bardağı
Tuz 1 çay kaşığı
Karabiber 1 çay kaşığı
Tereyağı 2 yemek kaşığı
Ayçiçek yağı 1 yemek kaşığı

Tavuk bonfileyi ince olacak şekilde dilimleyin. Tavaya 1 yemek kaşığı tereyağı ve 1 yemek kaşığı ayçiçek yağı koyup ısıtın. Üzerine tavuğu ekleyin. Tuz ve karabiber serpin. Her iki tarafını da kızartıp pişirin ve tavadan alın. SuperFresh Brüksel Lahanası yarıya bölün. Tavukları pişirdiğiniz tavaya kalan 1 yemek kaşığı tereyağını ekleyip eritin. Üzerine SuperFresh Soğan'ı ve sarımsağı ilave edip karıştırın. Soğanın rengi değişince brüksel lahanalarını ekleyip 4-5 dk. soteleyin. Krema, tuz ve karabiber ekleyin. Son olarak tavuk etlerini ilave edip kısık ateşte 7-8 dk. pişirin ve servise sunun.

