



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SEBZE YATAĞINDA TAVUK

2 bütün tavuk göğsü  
4 adet pırasa  
2 adet havuç  
3 adet taze soğan  
1 çay kaşığı karabiber  
1 çay kaşığı pul biber  
1 çay kaşığı tuz  
1 tatlı kaşığı kekik  
Sıvı yağ

Önce tavuklar sıvı yağ, kekik, biberiye, tuz ve pul biberle marine edilir.

4-5 yemek kaşığı sıvı yağ tencereye konular yağ ısınmaya başladığında jülyen kesilmiş havuçlar 10 dk. kadar kavrulur ve sonra parmak kalınlığında kesilmiş pırasalar eklenir 5-6 dk. kadar kavrulur ve burada istenirse 1 çay kaşığı kadar şeker ilave edilir pırasa ve havuçlar kavrulduktan sonra isteğe göre doğranmış taze soğanlar da ilave edilir ve birkaç dakika da bu şekilde kavrulur ve ateşten alınmadan önce baharatlar ilave edilir ve altı söndürülür. daha sonra bu harç bir cam tepsiye 8 eşit şekilde porsiyonlar halinde yerleştirilir ve marine edilen tavuklar bu porsiyonları kapatacak şekilde dizilir. 200 derece fırında yaklaşık 35- 40 dk. pişirilir.

Not: Fırına sürmeden tavukların üzerine yağ gezdirmek tavukları nar gibi kızartıyor.

---