



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ BÜTÜN TAVUK

1 bütün tavuk ya da tavuk parçaları
2 çorba kaşığı margarin
Yarım limon suyu
2 patates
2 havuç
Yarım su bardağı bezelye konservesi
Kızartma için sıvıyağ
Tuz
Sos için:
Bir su bardağı yağsız tavuk suyu
Bir çorba kaşığı un

Bütün tavuğu yada parçaları yıkayıp kurulayın. Tencerede 1.5 çorba kaşığı margarini eritin. Tavuğun üzerine limon sürüp tencereye yerleştirin. Üzerini üç parmak geçecek kadar su ekleyip pişirin ve soğumaya bırakın. Soğuduktan sonra orta hararetli ateşte pembe renk alana kadar kızartın. Eğer kullandığınız tavuk bütünse 5 veya 6 parçaya bölün. Parçaları da büyüklüklerine göre bütün olarak veya ikiye keserek servis tabağının ortasına yerleştirin. Mümkün olduğunca bütün tavuk görüntüsünü sağlayın. Yağsız tavuk suyunu tencerede kaynatın. Unu biraz suyla ezip kaynayan tavuk suyuna ekleyin ve karıştırarak 1-2 taşım daha kaynatın. Un çorbası kıvamında bir sos hazırlayın. Hazırladığınız sosu tavukların üzerine gezdirerek dökün. Etrafını kızartılmış patates, sote edilmiş havuç ve bezelye ile süsleyip sıcak olarak servis yapın.

[ML® Nohutlu Salma için tıklayın](#)