



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ IZGARA TAVUK

Malzeme:

600 gram tavuk göğüs eti

2 adet kırmızı biber

2 adet sarı biber

2 adet patlıcan

2 adet kabak

1 adet havuç

taze fesleğen

Tuz

Karabiber

1 corba kaşığı Bizim Mısırozü Yağı

Tavuğun göğüs kısmını ortadan ikiye kesip sıvıyağ, tuz ve karabiber ile marine ettikten sonra ızgarada pişirin. Biberlerin çekirdeklerini çıkarıp temizleyin. Patlıcan, kabak ve havucun kabukları soyup küp şeklinde doğrayın. Tavada sıvıyağ ile önce havuçları, sonra diğer sebzeleri ilave ederek kavurun. İsteğe göre tuz, karabiber ve taze fesleğeni ilave edip tatlandırın. Tavayı ocaktan alın. Izgara tavuk etini servis tabağına aktararak sebzelerle beraber servis yapın.
