



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SEBZELİ TAVUK BONFİLE

Elif Korkmazel

2'şer adet kabak ve patlıcan  
400 gr. ince dövülmüş tavuk bonfile  
2 çorba kaşığı tereyağı  
2 çorba kaşığı un  
1.5 su bardağı süt  
Tuz

Temizlenmiş kabak ve patlıcanları halka şeklinde kesin. Patlıcanların acısının çıkması için tuzlu suda 15 dakika bekletin. Elinizle sıkıp fazla suyunu alın. Tavuk etlerini daire şeklinde kesip kızartın. Aynı yağda kabağı ve patlıcanı da kızartın. Ayrı bir tavada tereyağını eritin ve unu bir dakika kavurun. Sütü ekleyin, koyu bir beşamel sos hazırlayın. Sebze ve etin aralarına beşamel sos gezdirip üst üste dizin.