



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## SEBZELİ TAVUK GÖĞSÜ

### MALZEMELER

1 tavuk göğsü  
1 çorba kasesi haşlanmış taze fasulye  
1 çorba kasesi havuç  
bürüksel lahanası  
taze kabak (o da haşlanmış olacak)  
tuz  
karabiber  
3 yemek kaşığı sıvıyağ

### YAPILIŞI

Tencereye yağı koyup biraz kızdırın. Tavuk etlerini kuşbaşı doğrayıp yağın içine ilave edin. Etler kızarınca fasulyeleri ilave edin birkaç dakika soteleyin. Havucu, lahanaları, kabağı da ilave edin ve tuzunu, karabiberini ekleyip 1 fincan kadar su koyun. 10-15 dakika pişirin. Afiyet olsun.