



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ TAVUK GRATEN

- 1 adet Keskinöğlü Tavuk Göğüs Eti
- 1 adet Keskinöğlü Tavuk But
- 2 su bardağı bezelye
- 1 adet havuç
- 1 adet patates
- ½ adet kuru soğan
- 1 diş sarımsak
- 100 g karnabahar
- 1 adet kırmızı kapya biber
- 1 fincan nişasta
- 1 paket bitter çikolata
- 1 paket vanilya
- 4 adet Keskinöğlü Organic yumurta
- Beşamel Sos İçin;
- 500 ml süt
- 4 yemek kaşığı tereyağı
- Yarım çay bardağı un
- 1 adet defne yaprağı
- ½ adet kuru soğan
- 3 adet karanfil
- Tuz
- Karabiber
- Ravika zeytinyağı
- 1,5 çay bardağı rendelenmiş kaşar peyniri

Havuç, patates, kuru soğan, kırmızı kapya biberi ve tavuk etlerini küçük küpler halinde doğrayın. Karnabaharı küçük parçalara ayırın ve derin dondurucuda 10 dk. kadar bekletin. Sarımsakları ince ince doğrayın. Bir tavada tavukları soteleyip, kenara alın. Aynı tavada sebzeleri soteleyin ve tavuklarla karıştırarak tuz ve karabiberi ekleyin. Un ve tereyağını ayrı bir tavada kavurun. Rengi kahverengiye dönmeden altını kapatın. Sütü tencerede ısıtın. Kuru soğanın üzerine defne yaprağını koyun ve üzerine karanfil batırıp sütün içine koyun. Kaynamaya başladığında ocaktan alın. Kavurduğunuz un ve tereyağına ekleyerek yavaş yavaş çırpın ve kıvam almasını sağlayın. Fırın kabına sebzeli tavuk eti karışımını üzerine beşamel sosunu yayın. Peynir serpin ve fırında üzeri kızarana kadar pişirin.



