



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ TAVUK GRATEN

Malzemeler

- 2 Adet tavuk göğsü
- 1 Su bardağı bezelye
- 1 Adet patates
- 2 Adet havuç
- 1 Tatlı kaşığı karabiber
- 1 Su bardağı süt
- 2 Yemek kaşığı un
- 1 Yemek kaşığı tereyağı
- 1 Su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri

Hazırlanışı

- Tavukları haşlayıp, kemiklerini ayırın.
- Etlerini didikleyip, ısıya dayanıklı cam bir fırın kalıbına yayın.
- Patates ve havucu soyup, yıkadıktan sonra küp şeklinde doğrayın ve bezelyelerle birlikte haşlayın.
- Haşlanmış sebzeleri tepsideki tavukların üzerine ilave edin.
- Ayrı bir kapta tereyağını eritip, unu kavurun.
- Üzerine yavaş yavaş süt, tuz ve karabiberi ilave ederek karıştırın.
- Boza kıvamına gelince ateşten alın.
- Bu karışımı tepsideki sebzelerin üzerine yayın.
- Kaşar peyniri rendesini serptikten sonra orta ısıli fırında 25 dakika pişirin.
- Sıcak olarak servis yapın.