



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ TAVUK GRATEN

1 TAVUKGÖĞSÜ
4 ORTA BOY PATATES
1 ORTA BOY HAVUÇ
100 GR. BEZELYE
8-10 ARPACIK SOĞAN
3-4 DİŞ SARIMSAK
TUZ
KARABİBER
BEŞAMEL SOS İÇİN:
2,5 SU BARDAĞI SÜT
2,5 ÇORBA KAŞIĞI UN
100 GR. KAŞAR RENDESİ
1 YUMURTA
1/2 ÇAY BARDAĞI SIVI YAĞ
TUZ

Tavuk göğsünü birkaç su yıkayarak bir tencereye yerleştirelim. İçine soyulmuş havucu, patatesleri, arpacık soğanları, sarımsakları, bezelyeleri, etlerin ve sebzelerin üzerini hafifçe aşacak kadar sıcak suyu, tuzu ve limon suyunu ekleyip ağır ateşte, etler ve sebzeler yumuşayana dek haşlayalım. Eti kemiklerinden ayırıp iri parçalar halinde doğrayalım. Sebzeleri delikli kepçe ile tencereden alalım. Havucu ve patatesleri kuşbaşı iriliğinde doğrayarak bir kaba alalım. İçine bezelyeleri, arpacık soğanları, tavuk etlerini, sarımsakları, tuzu ve karabiberi ekleyip karıştıralım. Sebzeli harcı margarinle yağlanıp, hafifçe un serpilmiş fırın kabına yayalım. Bir tavaya sıvı yağı alıp, unu hafifçe sararana dek sürekli karıştırıp kavuralım. Karıştırmaya ara vermeden, sütü ve tuzu ekleyerek sos koyulaşana dek pişirip ateşten alalım. Sos iyice ılıdığına içine çırpılmış yumurtayı ve kaşar rendesini karıştırarak tavuklu harcın üzerine yayalım. 200 ° de ısıtılmış fırında sosun üzeri hafifçe pembeleşene dek pişirerek dilimleyip servis yapalım.