



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ TAVUK HAŞLAMA

Malzemeler:

- 1 adet tavuk göğsü
- 1 adet havuç
- 1 adet kabak
- 3 adet mantar
- 1 çorba kaşığı bezelye
- 2 sap maydanoz
- ½ fincan YONCA Ayçiçek yağı
- Tuz.

Hazırlanış:

Tavukgöğsünü orta boy bir tencerede bol su koyarak haşlayın. Kabukları soyulmuş kabak, havuç ve mantarları çok kalın olmayacak şekilde dilimleyin. Tavuğun pişmesine yakın bütün sebzeleri, YONCA Ayçiçek yağını ve tuzu ilave edin. Sebzeleri fazla yumuşamadan tencereden çıkarın. Tavuk ve sebzeleri servis tabağına aldıktan sonra üzerini ince kıyılmış maydanoz ile süsleyerek servis yapın.