SEBZELİ TAVUK HAŞLAMASI (DİYET)

1/4 tavuk
1 küçük kereviz kökü
1/2 soğan
1/2 fincan iç bezelye
1 havuç
1/2 patates
1/2 fincan pirinç
Bir tutam maydanoz

Tüyleri yolunup tütsülenmiş, içi ve her tarafı iyice temizlenmiş bir tavuk, tencereye, üzerini tamamen kapayacak kadar su ile birlikte konur. Yeteri kadar tuz da ilâve edilir. Hafif ateşte kaynamaya bırakılır. Tencerenin üstü açık olmalıdır. Kaynama süresinde meydana gelecek köpükler bir kepçe ile alınıp atılır. Köpük kesildikten sonra tencerenin kapağı örtülür ve bir saat kadar kaynamaya bırakılır.
Bir saatlik kaynamadan sonra sebzelere sıra gelir. Havuç, patates, kereviz kökü, küçük parçalar halinde kesilerek tencereye ilâve edilir. Pirinçle bezelye de yıkandıktan sonra katılır.
Tavuk da, sebzeler de adamakıllı pişinceye kadar, ortalama yarım saat daha kaynatılıp haşlanır.
Servis yapılırken tabağa tavuğun eti ile birlikte sebzelerden de konulmalıdır.

© lezzetler.com tarif no:41013 • adı:SEBZELİ TAVUK HAŞLAMASI (diyet) • gönderen:dağ çiçeği • indirme tarihi:29.03.2024 - 13:25