



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SEBZELİ TAVUK HAŞLAMASI

Derisi ve kemikleri ayrılmış bir tavuk  
10 adet arpacık soğanı (100 gr)  
2 adet Patates  
3 adet Havuç  
1 adet Kereviz  
100 gr İç Bezelye  
Yarım kahve fincanı Pirinç  
10 sap Maydanoz  
Su  
Tuz  
Karabiber  
Kekik

Bir tencereye tavuk, tuz ve tavuğun üstüne çıkacak kadar su konur. Pişirme sırasında oluşan köpükler delikli bir kepçe ile alınır. 1 saat kadar bu şekilde pişirilir.  
1 saat pişirdikten sonra soyulmuş 10 adet arpacık soğanı, küçük parçalar halinde kesilmiş patates, kereviz, bezelye ve havuçlar ile pirinç katılarak 30 dakika daha pişirin.  
Pişince, tavuk çıkarılarak parçalara bölünür ve çukur bir servis tabağına alınır. Üstüne tenceredeki su ve sebzeler dökülür. En üste ince kıyılmış maydanoz eklenir.

Not : Bezelye ve diğer sebzeler konserve olarak kullanılırsa, son 10 dakikada suya eklenir.