



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ TAVUK HAŞLAMA

2 adet tavuk but
2 havuç
1 patates
Yarım demet maydanoz
2 diş sarımsak
8-9 adet arpacık soğan
2 kaşık sıvıyağ
Terbiyesi için:
2-3 kaşık limon suyu
1 çorba kaşığı un
2 diş sarımsak

Arpacık soğanları soyup 2 kaşık yağda bütün olarak sote edin. 2 diş kıyılmış sarımsağı ekleyin. Küp doğranmış havuçları ve patatesi ilave edip üzerine suyunu koyun. Tavuk butları ilave edin. Tuz ekleyip pişmeye bırakın. Kaynamaya başlayınca ateşi kısın. Tavuk etleri ve sebzeler yumuşayana kadar pişirin. Limonsuyu, un ve 2 diş ezilmiş sarımsağı çırpıp haşlama suyuna ekleyerek terbiyesini yapın. Bir taşım daha kaynatıp sıcak olarak servis yapın.
