



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SEBZELİ TAVUK HAŞLAMA

300 gram tavuk göğüs eti  
150 gram brokoli  
3 diş sarımsak  
1 havuç  
1 kabak  
1 soğan  
2 çorba kaşığı zeytinyağı  
2 adet defneyaprağı

Tavuk göğüs etini uzun şeritler halinde doğrayın. Sebzeleri de aynı incelikte uzun uzun doğrayın. Tencereye 1 su bardağı su dökün. Üzerine defneyaprağını, tavukları ve sebzeleri yerleştirip kapağını sıkıca kapatın. Az suda kendi buharında çok güzel pişiyor. Yaklaşık 30 dakikada kısık ateşte pişirin. Servis tabağına alıp sıcak sıcak ikram edin.