



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ TAVUK IZGARA

Malzeme:

200 gr tavuk göğsü

1 adet havuç

1 adet kabak

1 adet patates

2 adet brüksel lahanası

Birkaç çiçek brokoli

1 çorba kaşığı siyah dilim zeytin

1 tatlı kaşığı AltınHasat Riviera Zeytinyağı

1 dal biberiye

1 tutam Tuz

Havuç, patates ve kabakları soyduktan sonra istediğiniz şekilde doğrayın. Brüksel lahanası ve brokoli çiçeklerini yıkayın. Sebzeleri geniş bir tencerede tuzlu suda diri kalacak şekilde haşlayın. Tavuk etlerini ızgarada kızartın. Servis tabağına önce sebzeleri üzerine de ızgara tavuk etini yerleştirin. Siyah zeytin dilimleri ve taze biberiye ile süsleyin. Sıcak olarak servis yapın.