



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ TAVUK OGRETEN

1 adet tavuk
1 ader iri havuç
1 su bardağı bezelye
1 adet patates
1 adet soğan
1 tatlı kaşığı tuz
Sos için;
1 çorba kaşığı tereyağı
1 çorba kaşığı un
1,5 su bardağı süt
1 avuç rende kaşar
Yarım tatlı kaşığı tuz

Tavuk parçalara ayrılır, haşlanır. Havuç patates, taze bezelye ayrı ayrı haşlanır, kabuğu soyulur, küp şeklinde doğranır, soğan yarım daire şeklinde doğranır, haşlanan tavuk suyundan süzülerek alınır bir fırın kabına yerleştirilir, üzerine hazırlanan sebzeler konur, tuz serpilir.

Sosu için; Tencereye un ve tereyağı konur, pembeleşene kadar kavrulur, üzerine soğuk süt katılır, karıştırarak muhallebi kıvamına gelene kadar pişirilir. Ateşten alınır, kaşar rendesi atılır, karıştırılır.

Sos sebze tavuğun üzerine gezdirilir, önceden ısıtılmış 200 derece fırında kızarana kadar pişirilir.

[ML® Fırında Sebze Tavuk için tıklayın](#)

[ML® Tavuk Ogreten \(görsel\)](#)