



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ TAVUK OGRATEN

1 adet tavuk
3 adet patates
2 adet havuç
Yarım tatlı kaşığı tuz
Başamel sos:
2 su bardağı süt
1 çorba kaşığı tereyağı
1 çorba kaşığı un
Yarım tatlı kaşığı tuz
Kızartma yağı

Tavuk haşlanır ve kemiklerinden ayrılır. Havuç, patates küp şeklinde doğranır ve bol yağda kızartılır. Sonra tavukla ve tuzla karıştırılır ve bir fırın kabına boşaltılır. Un ve tereyağı kavrulur, süt ve tuz eklenir. Kıvam alana kadar pişirilir. Sebzeli tavuğun üzerine dökülür. Kaşar serpilir. 180 derece fırında kızarana kadar pişirilir.