



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## SEBZELİ TAVUK

- 1 paket FEAST ORGANİK PATATES
- 1 ay bardağı FEAST ORGANİK BEZELYE
- 1 yemek kaşığı FEAST ORGANİK SOĐAN
- 1 adet yumurta sarısı
- 1 adet julyen doğranmış tavuk göğsü
- 200 ml krema
- Tuz
- Karabiber
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı

Patates, soğan ve brokoliyi harmanlayıp üzerine tuz ve karabiber serpin. Teflon tavaya zeytinyağını ekleyip tavuk etini pembeleşinceye kadar kızartın. Fırın kabına sebzeleri ve tavuk etini koyun. Krema ile yumurta sarısını iyice çırpın, yemeğin üzerine gezdirin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında kızarıncaya kadar pişirin.

