



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ TAVUK

Malzemeler:

1.250 gram bütün tavuk
2 şer adet kabak havuç patates
2 şer adet kırmızıbiber çarliston biber
2 yemek kaşığı konserve mısır
2 yemek kaşığı konserve bezelye
1 limon suyu
2 yemek kaşığı sıvı yağ
2 dal biberiye
Yeteri kadar tuz kekik karabiber

Hazırlanışı:

Tavuğu süsleyip temizleyin. İnce yıkadıktan sonra limon suyu, kekik, tuz ve karabiber karışımı ile ovun. Tavuğu fırın tepsisine alıp bir çay bardağı su ekleyin. 200 derecede ısıtılmış fırında 40 dakika pişirin. Pişerken ara sıra tepsideki sudan üzerine gezdirin. Tabak, havuç ve patatesleri soyup küp şeklinde doğrayın. Az su ile 10 dakika haşlayıp süzün. Kırmızıbiber ve çarliston biberi iri parçalar halinde doğrayıp mısır, bezelye ile bütün sebzeleri karıştırıp 2 yemek kaşığı sıvı yağda 5 dakika soteleyin. Kekik, tuz ve biberiye ile tatlandırın. Yarısını tavuğun içine yarısını tepsiye koyup tekrar fırında 15 dakika pişirip servise sunun.