



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ TAVUK

2 adet tavuk bonfile
1 adet kabak
1 adet havuç
2 adet patates
5 yemek kaşığı konserve bezelye
1 adet soğan
2 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı köri
2 yemek kaşığı soya sosu
1 yemek kaşığı fesleğen
3 yemek kaşığı tereyağı
tuz

Tavuklar ince şeritler halinde kıyılır. Kabak, havuç patates, ince ince doğranır. Tereyağı tavada kızdırılır. Doğranmış soğan ve kıyılmış sarımsak kavrulur. Tavuklar ilave edilir. Kavrulunca sebzeler katılır. 5 dakika kavrulup, soya sosu ve köri ilave edilir. Üzerine fesleğen gezdirilip, servis yapılır.
