



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

TAVUĞU HAŞLARKEN

Tavuk haşlarken her zamankinden lezzetli ve vitamin değerleri açısından zengin olmasını istiyorsanız, işte size basit bir yöntem: Tavuğu birer adet soğan ve havuçla birlikte haşlayın. Birkaç diş de sarımsak ekleyin. Böylece hem tavuk hem de suyu çok lezzetli olacaktır. Sebzeleri bütün olarak koyup, haşlandıktan sonra alabilirsiniz.