



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK GRATEN

Orta boy tavuk
2 adet havuç
2 adet patates
Mantar
2 fincan un
Kaşar peynir rendesi
1 bardak süt
125 gr. margarin
Kırmızıbiber

Tavuk temizlendikten sonra iyice yıkanır, havuç ve soğan ilavesiyle birlikte haşlanır, suyu süzülür, soğuduktan sonra küçük parçalara ayrılır ve ateşe dayanıklı, yağlanmış bir tencere içine konur. Bir başka kapta margarin eritilirken, un katılarak bir süre karıştırılır. Ateşten kısa bir süre için indirilerek bu karışıma yavaş yavaş soğuk süt yedirilir ve tekrar ateş üzerine alınır. Bu sosa. tuz. kırmızıbiber ve rendelenmiş kaşar peynir eklenir. Kıvama geldiğinde ateşten alınarak, parçalanmış tavuk etlerinin üzerine, zar gibi kesilmiş havuç, patates ve mantar da eklenmelidir. Üzerine sos dökülmüş kap. kalan peynirin de ilavesiyle kızdırılmış fırında 25 dakika tutulduktan sonra servis edilir.