



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK KIZARTMASI

1 adet tavuk
Birer adet havuç ve kereviz
2 çorba kaşığı sadeyağ
Yeteri kadar tuz
1 adet soğan

Bir kap içinde iki kaşık yağ, temizlenmiş tavukla ateşe konur. Ağır ateşte pişmeye ve kızarmaya haşlar. Sebzeler ve domates ilâve edilir. Yeter miktar tuz ve su ile hafif ateşte pişirilir. Piştikten sonra tavuk bir kaba çıkarılır, suyu süngüden süzülür. Dörde bölünür, servis edileceği zaman etrafına patates ve arzu edilen garnitür sebze konur.
