



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK LAZANYA

<https://www.sagliklitavuk.org>

3 adet kemiği çıkarılmış bütün tavuk budu
1 adet kuru soğan
3 adet yeşil biber
4 adet büyük mantar
1 diş büyük sarımsak
2 domates
1 kabak, patates ve patlıcan
1 su bardağı zeytinyağı ve ayçiçek yağı karışımı
1 yemek kaşığı biber salçası
Karabiber, kimyon, kekik, kırmızı pul biber
Kaşar peyniri

Yarım bardak sıvı yağda tavuk etlerinizi yayvan bir tencerede arkalı önlü kızartın ve bir kenarda bekletin. Tavukları kızarttığınız tencereye kalan sıvı yağı da ekleyin. İncecik doğranan mantarları soteleyin. Hafif kavrulan mantara yeşil biber ve soğanı doğrayın. Kavrulan sebzelere sırasıyla kabak, patlıcan ve patatesi ekleyin. Kavrulan malzemeye salça ilave edin ve iyice karışmasını sağlayın. Doğranmış domatesi ekleyip birkaç tur çevirin. Tuzu, baharatları ilave edip sarımsağı rendeleyin. Evvelden hafif kızartılan bütün etlerden bir parçasını fırın kabına koyun. Üzerine sebze karışımı dökün. Bir kat tavuk bir kat sebze olacak şekilde en üste sebzeleri koyun. Folyo kağıtla kaplayıp kızgın fırında ara ara takip ederek pişirin. Fırını kapatıp en üste kaşar peyniri rendeleyip tekrar fırına sürün. Kaşarlar eriyince tavuk lazanya servise hazırdır.

