



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU BROKOLİ

Yarım kg brokoli
Yarım kg tavuk kuşbaşı
1 çorba kaşığı salça
1 çay bardağı çiçek yağı
1 adet kuru soğan
Tuz
2 su bardağı sıcak su

Brokoli bütün olarak sirkeli suda yarım saat bekletilir. Bu arada ince kıyılmış soğan yağda pembeleştirilir. Üzerine tavuk eti atılır. Suyunu bırakıp, çekince salça eklenir. Birkaç kez çevirdikten sonra yıkanmış, parçalara ayrılmış, çiğ brokoli ilave edilir. 5 dakika kadar susuz çevrilir. Tuz atılır, su eklenir. Tencerenin kapağı kapatılır. Kaynama noktasına geldikten sonra ateş kısılır, yarım saat daha pişirilir.