



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TAVUKLU BROKOLİLİ VE KARNABAHAH GRATEN

Yarım brokoli  
Yarım karnabahar  
1 havuç  
2 patates  
200 gram tavuk göğsü  
Kaşar rendesi  
1 çay kaşığı pul biber  
1 çay kaşığı karabiber  
1 çay kaşığı yenibahar  
1 çay kaşığı kimyon  
1 soğan  
2 diş sarımsak  
Beşamel için:  
5 su bardağı süt  
5 yemek kaşığı un  
1 yemek kaşığı tereyağı

Sebzeleri orta boyda doğrayın. Bir taşım kaynatın.  
Tavuklar soteleyin. Üzerine baharatları, soğan ve sarımsağı ekleyin.  
Haşlanan sebzelerin suyunu süzün. Isıya dayanıklı fırın kabına alın.  
Tavukları ekleyin.  
Beşamel sosu hazırlayıp. Sebzelerin üstüne dökün.  
Daha sonra kaşar rendesi eklenir.  
5 dakika daha pişirin.

