



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU KAĞIT KEBABI

300 gr. kuşbaşı doğranmış tavuk göğsü
2 adet domates (kabuğu soyulup küp küp doğranmış)
1 adet havuç (küp küp doğranmış)
2 adet patates (küp küp doğranmış)
1 adet yemeklik doğranmış soğan
1 su bardağı bezelye (konserve)
1 su bardağı sıcak su
1 yemek kaşığı salça
Tuz
Karabiber
Kırmızı biber

Bütün malzemeyi doğruyoruz. Soğanları zeytinyağında kavurup içine tavuk göğsünü ilave ediyoruz ve suyunu salıp çekene kadar pişiriyoruz. Daha sonra sıcak suyu, salçayı ekliyoruz. Kaynamaya başlayınca içine patatesleri, havucu ve baharatları ekleyip pişiriyoruz. Havuçlar yumuşadığı zaman bezelyeyi ekleyip biraz daha pişiriyoruz. Fırın tepsimize yağlı kağıdı seriyoruz. Ortasına harcımızı koyup zarf şeklinde kapatıyoruz. Daha sonra ters çevirip altı üste gelecek şekilde fırın tepsimize koyuyoruz. 190 derece fırında pişiriyoruz.

