



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA TAVUKLU KARNABAHAH

1 kilo karnabahar
1 ay bardađı süt
400 gram tavuk göğsü
1 adet yeřil biber
1 adet kırmızı biber
1 ay kaşığı kadar tuz
100 gram kařar
Karabiber
Toz biber
Fesleđen

Karnabaharları çok ufak kesip kaynamış sıcak suyun içine koyun.
Karnabaharlar suda beklerken tavukları kuşbaşı kesin.
Bir tavada biraz piřirip üzerine baharatları dkn.
Ardından karnabaharları fırın tepsisine yağlı kağıt serip üzerine boşaltın.
Tavukları koyup en son üzerine kaşarı rendeleyip dkn.
200 derecelik fırına koyun.
30 dakika sonra çıkartıp servis edin.

