



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## TAVUKLU PIRASA (DİYET)

### MALZEMELER:

2 adet orta boy pırasa  
2 parça Selet tavuk göğüs eti  
1 adet havuç  
Üzerini süslemek için:  
biraz maydanoz  
1 adet domates

### HAZIRLANIŞI:

Pırasalar ve havuç uzun uzun jülyen biçiminde doğranıp orta boy bir tencereye konur. Üzerine malzemeleri kapatacak kadar su konur ve haşlanır. Tavuk etleri de yine ince ve uzun bir biçimde doğranır. Pırasa ve havuçlar pişmeye yakın üzerlerine tavuk etleri ilave edilir. Etler iyice yumuşayınca kadar pişirilir. İsteğe göre sıcakken ya da biraz bekletip soğuttuktan sonra üzeri maydanozla ve dilimlenmiş domatesle süslenerek servis yapılır.

[ML® Tavuklu Pırasa için tıklayın](#)