



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU SEBZE DİZME

500 g tavuk fileto
7 adet patates
7 adet domates
7-8 diş sarımsak
1 su bardağı yoğurt
1 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
2 çorba kaşığı galeta unu
4 çorba kaşığı sıvıyağ
Tuz, karabiber, kekik

Sarımsakları soyup ezin. 1 su bardağı yoğurdu derin bir kaba alıp sarımsak ve 2 kaşık sıvıyağı ilave ederek karıştırın. Tavuk fileto larını hazırladığınız karışıma bulayıp üzerini alüminyum folyoyla kapatın. Buzdolabında 1 saat bekletin. Patates ve domatesleri soyup halka halka dilimleyin. Fırın kabını yağlayın. Tavuk etlerini buzdolabından çıkarıp yağlanmış fırın kabına yerleştirin. Üzerine patates ve domates dilimlerini, aralarına tuz, karabiber ve kekik serpererek dizin. Kaşar peyniri ile galeta ununu karıştırıp domateslerin üzerine serpin. Tepsinin üzerini alüminyum folyoyla kaplayıp önceden ısıtılmış 220 dereceye ayarlı fırında 20 dakika pişirin. Alüminyum kâğıdı çıkarıp 10 dakika daha pişirin ve sıcak olarak servis edin.

