



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU SEBZELİ BEĞENDİ

Malzeme

- Sebzeli beğendisi için:
- 4 yemek kaşığı Sana Crème Bonjour
- 2 ad kabak
- 1 adet havuç
- 1 adet patates
- 3 adet taze soğan
- 3 adet köz biber
- 2 yemek kaşığı un
- 2,5 su bardağı süt
- Muskat rendesi
- 1 su bardağı rende kaşar
- Tuz ve karabiber
- Harcı:
- 2 adet piliç kalça
- 2 yemek kaşığı Sana Crème Bonjour
- 3 diş sarımsak
- 2 adet Domates
- 1 su bardağı tavuksuyu
- tuz ve karabiber

Hazırlanışı

1. Kabakları, havuç, patatesi haşlayıp, ezin.
2. Taze soğanları ayıklayıp, kıyın. Köz biberleri şerit şerit doğrayın.
3. Piliç kalçaları küp küp doğrayın.
4. Domateslerin kabuklarını soyup, küp küp doğrayın.
5. Derin bir tencerede Sana Crème Bonjour kızdırıp, içine unu ilave edin. Un pişip, çiğ kokusu gidene kadar yağ ile birlikte kavurun. Un pişince içine ezilmiş sebzeleri, ekleyip, karıştırın.
6. Daha sonra içine doğranmış köz biberleri, kıyılmış taze soğanları ilave edip, kavurmaya devam edin. . En son olarak içine muskatı rendenin ince tarfı ile rendeleyin. Sütü yavaş yavaş ilave ederek iyice karıştırın. Rendelenmiş kaşarı, tuz ve karabiberi ilave edip, bir taşım orta ateşte pişirin.
7. Harcı için: yayvan bir tencerede Sana Crème Bonjour kızdırıp, içine tavukları ve sarımsakları ilave edip, tavuklar renk alıncaya kadar iyice kavurun.
8. Daha sonra içine doğranmış domatesleri, tuz ve karabiberi ilave edip, kavurmaya devam edin.
9. En son içine tavuk suyunu ilave edip, bir taşım pişirin.
10. Sebzeli beğendiyi servis tabağına alıp, üzerine tavuklu harcı koyup, sıcak sıcak servis edin.