



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZERDEÇALLI SEBZELİ TAVUK

- 1 adet tavuk göğüs
- 6 adet Brüksel lahanası
- 1 adet havuç
- 1 adet kereviz sapı
- 3 yemek kaşığı ay çekirdeği içi
- 1 tatlı kaşığı zerdeçal
- 1 su bardağı süt
- 4 yaprak fesleğen
- Tuz
- Karabiber

Zerdeçalı sebze tavuk tarifi için öncelikle tavuk göğsünü kuşbaşı doğradıktan sonra tencerede zeytinyağıyla soteliyoruz. Havuç, kerevizleri ve Brüksel lahanalarını kuşbaşı doğrayıp tavuğa sırasıyla ekliyoruz. Zerdeçal, tuz ve karabiber ilavesi yapıp karıştırıyoruz. Sütümüzü ekleyip kaynatıyoruz. Zerdeçalı sebze tavuğu tabağa aldıktan sonra üzerine ince ince kıydığımız fesleğeni ve ay çekirdeği içini üzerine serpiyoruz.

