



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)  
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler Mutluluklar Diler

## FIRINDA SEBZELİ TAVUK



- 4 Adet tavuk budu
- 15 Adet fasulye
- 2 Adet patates
- 1 Adet kabak
- 4 Adet sivri biber
- 1 Adet domates
- 1 Adet patlıcan
- 2 Tatlı kaşığı tuz
- 1,5 Çorba kaşığı un
- 1 Çay bardaęı süt
- 1 Çorba kaşığı salça
- 1 Kahve fincanı sıvıyağ

- # Fasulye, patates, kabak, patlıcan, biber temizlenir, aynı büyüklükte doğranır.
- # Sebzeler çukur bir kaba alınır üzerine salça, süt, un, tuz konup sebzeler ezilmeyecek şekilde karıştırılır.
- # 50 cm. lik Alüminyum folyo, eşit olarak 4 parçaya kesilir.
- # Folyonun 1/4 'lük parçasına 4'de bölünmüş domates dilimi konur, üzerine sebze karışımının 1/4' konur, bununda üzerine 1 adet tavuk budu konur.
- # Folyoya bu malzemeler konduktan sonra bohça şeklinde katlanır, kat yeri alta gelecek şekilde fırın tepsisine yerleştirilir.
- # Dięer 3 parça da bu şekilde hazırlanır.
- # 190 derece fırında 1 saat pişirilir, sıcak servis yapılır.

Not: Bu yemek kış sebzeleri kullanılarak da yapılabilir. (havaç, karnabahar, pırasa vb.)