



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

## TERBİYELİ TAVUK HAŞLAMA



1 adet küçük tavuk  
2 adet orta boy havuç  
2 adet patates  
1 çay kaşığı tuz  
4 su bardağı su  
Terbiye için:  
1 çay bardağı yoğurt  
1 çorba kaşığı un  
1 adet yumurta  
1 çay kaşığı tuz

- # Tavuk parçalara ayrılır, bir tencereye konur, su ilave edilir. Kapak kapatılır, yarım olarak haşlanır.
- # Üzerine tavla zarı büyüklüğünde doğranmış havuç eklenir, 5-6 dakika pişirilir.
- # Sonra aynı büyüklükte doğranmış patates ve tuz katılır, 10 dakika daha pişirilir.
- # Bu arada terbiye malzemesi çirpılır. Kaynayan yemekten bir kaç kaşık alınır ve terbiye ılıtılır.
- # Kaynamakta olan yemeğe terbiye incecik akıtılır. 3-4 dakika pişirdikten sonra ateşten alınır.
- # Sıcak olarak servise sunulur.

**Not:** Terbiyeli tavuk haşlama diyet yemeği olarak tüketilebilir.