



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

TAVUKLU BROKOLİ GRATEN



750 gr tavuk kuşbaşı
750 gr brokoli
2 diş sarımsak
4 çorba kaşığı zeytinyağı
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı kimyon
2 çay kaşığı tuz
Üzeri için:
2 su bardağı rendelenmiş taze kaşar peyniri

- # Brokoliler küçük parçalara ayrılır, sirkeli suda 10 dakika bekletilir ve sudan geçirilir.
- # Brokoliler çukur bir süzgece yerleştirilir. İçinde su kaynayan tencerenin üzerine konur. Kapak kapatılır. 1 saat pişirilir.
- # Tavaya zeytinyağı konur, orta ateşe konur. Isınınca tavuk kuşbaşı atılır. Suyunu bırakıp çekene kadar kavrulur.
- # Kıyılmış sarımsaklar, tuz, kimyon ve karabiber eklenir. Kapak kapatılır, 15 dakika pişirilir.
- # Fırın ısısına dayanıklı kaba önce tavuk eti, sonra brokoli konur.
- # En üste rendelenmiş taze kaşar peyniri bırakılır.
- # Önceden ısıtılmış 190 derece fırında kaşar eriyip kızarana kadar pişirilir.

Not: Aynı şekilde dana kuşbaşı ile de hazırlanabilir.