



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

## TAVUK HAŞLAMA



1 adet orta boy tavuk  
1 adet soğan  
3 adet havuç  
3 adet patates  
1 tatlı kaşığı tuz  
5 su bardağı su

- # Tavuk el kadar parçalara ayrılır. Soğan iri doğranır. Havuçlar soyulur bir kaç parçaya kesilir. Patatesler soyulur ikiye bölünür.
- # Dödüklü tencere ocağa konur, iyice ısınınca tavuk parçaları yerleştirilir. Bir yüzü hafif kızarıncaya diğeryüzü çevrilir.
- # Üzerine sırayla soğan, havuç ve patates konur, tuz serpilir. Son olarak sıcak su gezdirilir.
- # Dödüklü tencerenin kapağı kapatılır. Pimi çıkınca ateş azaltılır, 12 dakika pişirilir.
- # Tavuk, sebze ve suyuyla birlikte sıcak servis yapılır.

**Not:** Tavuk, önceden renk alacak kadar kızartıldığı için daha çabuk pişer.