



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

CAJUN BAHARATLI TAVUK KÜPLERİ

Eyüp Sevinç

- 1 adet tavuk göğüs ya da but
- 1 yemek kaşığı galeta unu
- 1 yemek kaşığı cajun baharatı
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber

Tavukları küp doğrayın. Sarımsak, biberler ve taze soğan ile soteleyin. Baharatlar ile tatlandırın. Cevizli ispanak ile servis edin.

