



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ÇITIR TAVUK

Elif Korkmazel

200 gr tavukgöğsü  
2 çorba kaşığı yoğurt  
2 diş sarımsak  
1 çay bardağı soya sosu  
1 çay bardağı toz tarhana  
Kızartmak için sıvı yağ

Tavuk etlerini jülyen doğrayıp ezilmiş sarımsak, yoğurt ve soya sosunun içinde bir gece bekletin. Ertesi gün karışımından çıkartıp tarhanayla harmanlayın. Kızgın yağda kızartarak servis yapın.



Fotoğraf "ciğercan" tarafından gönderildi. 30.03.2015