DİYET TAVUK İSKENDER

2 parça ince avuç içi büyüklüğünde tavuk göğsü
2 dilim çavdar veya kepek ekmeği
3 sivri biber
2 domates
2 diş sarımsak
1 kase yoğurt
Tuz
Karabiber
Zencefil,
1 yemek kaşığı sıvıyağ veya zeytinyağı

Bir tavaya domates, biber,sarımsak, tuz,baharatları ve sıvıyağı çiğden koyun.Kapağı kapalı melemen kıvamında pişirin. Ayrı bir tavada tavuk göğsünü kendi suyuyla veya haşlama olarak pişirin. Ekmekleri küp küp doğrayın ve yağsız olarak tost makinası veya fırında kızartın. Sırasıyla tabağın en altına ekmekleri sıcak olarak koyun,üzerine tavuk göğsü,onun üzerine domatesli karışımı ve en üstede yoğurdu yayın.



© lezzetler.com tarif no:133499 • adı:Diyet Tavuk İskender • gönderen:devirdaim • indirme tarihi:29.03.2024 - 11:14