



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## FIRINDA TAVUK BUDU

İstenilen miktarda tavuk but  
Yeterli miktarda galeta unu  
Bir miktar tuz

Tavuk butlarını temizledikten sonra yıkayıp sularının süzölmeleri için süzgeçte bekletin. Değir tarafta galeta unu ve tuzu karıştırın. Tavuk butlarını bol bol galeta ununa bulayıp fırın poşetine yerleştiren. Ağızını sıkıca kapatıp, üzerine çatalla birkaç delik açtıktan sonra 200 derece fırında her tarafı nar gibi kızarıncaya kadar pişirin.

---