



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

HİNDİ FÜMELİ TAVUK

6 adet tavuk budu
12 dilim hindi fûme
2 çorba kaşığı tereyağı
5-6 dal maydanoz
2 diş dövülmüş sarımsak
Tuz, karabiber
Sebze garnitürü için:
250 gr. brokoli
3 adet patates
3 çorba kaşığı zeytinyağı
Tuz, karabiber, pul biber

Tereyağı, maydanoz ve dövülmüş sarımsağı tavuk butlarının üzerine ve deri altlarına sürün. Her buda iki hindi fûme dilimi sarın ve mutfak ipiyle bağlayın, 200 derece fırında 35 dakika pişirin. Dilimlenmiş patates ve brokoliyi tepsiye koyun. Üzerine zeytinyağı gezdirin. Tuz ve baharat serpin. 200 derece fırında pişirip tavukla servis yapın.