



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

IZGARA TAVUK GÖĞSÜ

400 gram tavuk göğüs eti
1 soğan
2 diş sarımsak
Kimyon, karabiber
Tuz
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı kekik

Öncelikle kasaptan kemiksiz tavuk eti alın ve ince dilimler haline getirip biraz dövün. Izgara sosunu yapmak için rendelenmiş soğan, sarımsak ve baharatları bir kabin içinde iyice yoğurun. Bu karışımı tavuk etleri ile harmanlayıp 20 dakika kadar bekletin Izgarada her yerini çevirerek güzelce kızartın. İstenirse soğan salatası, bulgur pilavı ile tabağa alıp yanında közlenmiş domates ve biberleri dizip servis yapılabilir.

