



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

IZGARA TAVUK GÖĞSÜ

4 adet ince dövülmüş tavuk göğüs eti

Marine için:

1 çay bardağı sıvı yağ

1 adet limonun suyu

1 adet soğanın suyu (arzuya bağlı)

1 tatlı kaşığı kekik

1 tatlı kaşığı toz zencefil

1'er çay kaşığı yenibahar, pulbiber, karabiber ve tuz

Marinatı hazırlamak için tüm malzemeyi bir kaptaki karıştırın. Tavukları içine koyup 2 saat buzdolabında bekletin. Yapışmaz yüzeyli bir tavada ya da ızgarada arkalı önlü kızartın. Tavukları servis tabağına alıp yanında arzu ettiğiniz sebzelerle sıcak sıcak sunun.