



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## MANTARLI TAVUK GÖĞSÜ

2 adet tavuk göğsü  
2 yemek kaşığı hardal  
2 yemek kaşığı zeytinyağ  
Yarım çay kaşığı muskat  
Tuz  
Karabiber  
1 tutam zerdeçal  
Yarım kilo mantar  
Kıyılmış maydanoz

Tavuk göğüs etini ikiye kesip hafif dövüp inceltelim. Sonra zeytinyağı hardal ve baharatlarla sıvıyalım.40 dk. boyunca bu şekilde bekleterek marine edelim. Sıvıyağ eklediğimiz bir tavada üzerini alüminyum folyo ile kapatarak pişirelim. Mantarlarımızı yıkayıp temizleyip limonlu suya atalım.Daha sonra bir tencere içine gene yarım limonu suyu sıkıp mantarları ince ince kesip limonlu suda haşlayıp süzelim. Bir tava içinde yağ, sarımsak ,muskat ve tuz ile mantarlarımızı pişirelim. Pişen tavuk etimiz ile birlikte kıyılmış maydanoz ile süsleyip servis edelim.

