



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SARDALYA SOSLU TAVUK

### 4 kişilik MALZEMELER

4 tavukgöğsü filetosu  
2 sardalya filetosu - salamura  
1 demet maydanoz  
1 çorba kaşığı limon suyu  
2 diş sarımsak  
2 küçük soğan  
4 çorba kaşığı un  
20 gr tereyağı  
5 çorba kaşığı zeytinyağı  
50 gr kapari  
karabiber  
tuz

### HAZIRLANIŞI

Tavuk filetolarını una bulayıp, yağda her iki tarafını 3-5 dakika orta sıcaklıktaki ateşte kızartın. Maydanozların saplarını ayırın. Sarımsak, maydanoz, soğan, zeytinyağı ve kapariyi mutfak robotunda püre haline getirip; tuz, biber ve limon suyu ekleyin.

Filetoları ince ince dilimleyip üzerlerine hazırladığınız dökün.

İsteğe bağlı olarak kapari, haşlanmış taze fasulye ve kızarmış küçük ekmek dilimleriyle servis yapabilirsiniz.