



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ŞAVURMA

3 parça tavuk göğsü
Kişi sayısı kadar yuvarlak taş fırın ekmeği
1 çay bardağı sıvı yağ
2 yemek kaşığı biber salçası
1 kase yoğurt
1 yemek kaşığı mayonez
1 diş sarımsak
Biraz nane. pulbiber
Tuz

Tavuk göğüslerini tencereye koyun ve iyice haşlayın. Tavuklar haşlanırken bir tavada salçalı sosunuzu hazırlayın, yani yağınızın tamamını tavaya koyun, salçanızı ve dilediğiniz kadar da pulbiberinizi ekleyin, hafif kavurun lütfen yakmayın. Ayrıca kasedeki yoğurdunuza mayonez, sarımsak, nane, tuz ilave edin ve ikinci sosunuzu da hazırlayın. Haşlanmış olan tavuklarınızı sudan çıkarın ve soğuduktan sonra dilimleyin. Teflon bir tencereye dilimlediğiniz tavuk parçalarını koyun kısık ateşte arasıra karıştırarak kızarmasını sağlayın. Bu işlem sırasında kesinlikle yağ koymayın. Ekmeğinizin içini açın hazırladığınız salçalı sosa dilediğiniz kadar sürün ve tavukları da koyun. Eğer mikro dalga fırınınız varsa ona koyup ekmeği yumuşayacak şekilde ısıtın. Fırınınız yoksa tavukları pişirdiğiniz tencereye tavukların üzerine koyun ve ekmeğinizi hem yumuşatın hem de ısıtın. Bu işlemden sonra ekmeğinize yoğurtlu sosunuzdan sürün ve yiyin.