



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEMİZOTU EŞLİĞİNDE AVOKADOLU TAVUK

1,5 yemek kaşığı margarin
1 adet avokado
250 gr tavuk göğsü
Bir tutam semizotu
Bir tutam defne yaprağı
1 adet limon
1 yemek kaşığı sıvı yağ
3 adet yaban turpu
1 yemek kaşığı yoğurt
Tuz

İnce doğranmış tavuğu defne yaprağıyla beraber 1,5 yemek kaşığı margarinde kavurun. Küçük bir kaşıkla avokadonun içini oyun.

Rafano sos için avokadoyu, yoğurdu. 1 yemek kaşığı sıvı yağı, biraz limon suyunu, tuz, rendelenmiş yaban turpunu harmanlayın. Pişen tavuğu bu sosla karıştırın. Doğranmış semizotu eşliğinde servis yapın

