



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TAVUK BİFTEK

5 tavuk göğüs eti  
6 adet domates  
6 adet biber  
Yarım kaşık salça  
Az ayçiçek yağı

Tavuk göğüs etini parçalamadan kemiğinden ayırın ve bir kaba koyun. Salça, tuz ve yağı tavuklarla beraber karıştırın. Teflon tavada pişirin. Domatesleri de ikiye bölerek biberlerle beraber aynı tavada pişirin. Yanma bir cacık servis yapın.

Not: Aynı malzemeyi ızgarada da pişirebilirsiniz.