



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ARPAÇIK SOĞANLI GARNİTÜRLÜ TAVUK

25-30 adet arpacık soğan  
1 adet orta boy kırmızı soğan  
2 çorba kaşığı tereyağı  
1 diş dövülmüş sarımsak  
1/4 çay kaşığı köri  
Yarım çay kaşığı kimyon  
2 çorba kaşığı kıyılmış maydanoz  
6 parça dövülmüş tavuk göğüs eti  
Tuz, karabiber  
1 adet kırmızı biber  
1 çorba kaşığı tereyağı

Sarımsak, köri, kimyon, maydanoz, tuz ve karabiberi bir kaptaki karıştırın. Hazırladığınız sosu tavuk etlerinin üzerine sürün ve az suda haşlayın. Kırmızı biberi sıcak suda 1-2 dakika haşlayıp kabuğunu soyun ve 6 parçaya bölün. Her parçayı bir adet tavuk göğsünün üzerine koyun. Piyazlık doğradığınız kırmızı soğanları da kırmızı biberlerin üzerine paylaşın. Tavuk etlerini rulo yapıp bir kürdanla tutturarak fırın tepsisine dizin. Kalan tereyağını eritip arpacık soğanları üzerine ilave edin. Tuz ve karabiber ekleyip fırın poşetine koyun. Ağzını bağlayıp üzerine 1-2 delik açın ve tavukların yanına, fırın tepsisine yerleştirin. Önceden ısıtılmış 220 derece fırında 25-30 dakika pişirip birlikte servis yapın.

