



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAHARATLI TAVUK FİLETO

2 adet keskinöğlü piliç fileto
1 tatlı kaşığı kişniş
1 tatlı kaşığı biberiye
1 tatlı kaşığı mercanköşk
½ çay bardağı çam fıstığı
150 g ispanak
Tuz, karabiber
Ravika zeytinyağı

Bütün baharatları ve bir yemek kaşığı Ravika zeytinyağı bir kaptaki karıştırın. Elde ettiğiniz sosun içerisine tavukları ekleyin. Bir tavada zeytinyağını kızdırın. Marine edilmiş tavukları altın sarısı rengini alıncaya kadar kızartın. Ayrı bir tencerede zeytinyağını kızdırın. Çam fıstığı ve ispanakları soteleyin. Sotelemiş olduğunuz malzemeleri tavuk fileto ile birlikte servis edin.

