



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAHARATLI TAVUK

4 adet tavuk göğsü
1 dal fesleğen
1 dal adaçayı
1 çorba kaşığı beyazbiber
1 çorba kaşığı kırmızıbiber
1 çorba kaşığı kimyon
1 tatlı kaşığı kekik
1 tatlı kaşığı pul kırmızıbiber
Sıvı yağ (kızartmak için)
Sosu İçin:
1 adet dolmalık kırmızı biber
1 adet kırmızı soğan
1/2 salatalık
1 adet avokado
1 limonun suyu
1 tatlı kaşığı sirke
1 tatlı kaşığı toz şeker
Tuz
Karabiber

Fesleğen yapraklarını ve adaçayını ince kıyın. Beyazbiber, kırmızıbiber, kimyon, kekik ve pul biberle karıştırın. Tavuk göğüslerinin üzerine bıçakla derin kesikler yapın. Üzerlerini yağlayıp baharatlı otlu karışıma bulayın. 15 dakika bekletin. Tavukların iki tarafını kızdırılmış sıvıyağda kızartın. Sosu için, küp şeklinde doğranmış biberi, ince kıyılmış soğanı ve küp şeklinde doğranmış salatalığı bir kaseye koyup karıştırın. Avokadoyu soyup, çekirdeğini çıkardıktan sonra küp şeklinde doğrayın. Kararmaması için üzerlerine limon suyu gezdirip, sebze karışımına ekleyin. Sirke, şeker, tuz ve karabiberi de ilave edip karıştırın. Sosu servis tabağına alın, üzerine kızarmış tavukları koyarak servis yapın.
