



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET KİTİR TAVUK

Elif Korkmazel

4 adet tavuk göğüs eti
1 adet soğan
1 çorba kaşığı hardal
1 çorba kaşığı limon suyu
1 çay bardağı ufalanmış kepek ekmeği
Kekik, tuz, karabiber

Soğanları rendeleyin, hardal, limon suyu, baharatlar ve ekmeğinizi bir kabın içinde karıştırın. Fırın kabına tavuk etlerini dizin.Üzerine soğanlı ekmeği karışımı bastırarak yerleştirin ve istenirse çok az zeytinyağı gezdirin. Tepsiye 1 çay bardağı su koyup 200 derecede ısıtılmış fırında 25 dakika pişirin. Sıcak servis yapın.