



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET TAVUK DÜRÜM

4 adet lavaş ekmeği
200 gram haşlanmış tavuk eti
Yarım demet taze soğan
4 dal dereotu
1 adet soğan
Zerdeçal, karabiber

Öncelikle haşlanmış tavuk etlerini bir kaba alın ve üzerine baharatları koyup harmanlayın. Yeşillikleri de içine ekleyip karıştırın. Hiç yağ koymadan da yapılabilir ya da 2 çorba kaşığı zeytinyağı içine gezdirip dürüme sarın.



Fotoğraf "gül" tarafından gönderildi. 25.04.2024