



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

DİYET TAVUK

250 gr kuşbaşı tavuk
Biraz biberiye
1 adet soğan
1 kase yoğurt
1 diş sarımsak

Soğanı iri iri doğrayın. Bir kaptta tavuklarla birlikte karıştırın. Sarımsağı da ince ince kıyıp malzemenin içine ekleyin. Son olarakta biberiye ve yoğurdu da katıp karıştırın. Üzerine kabak kapatıp buzdolabında 1 saat kadar bekletin. Çıkarıp yağlı kağıda koyun, paket yapın. Kenarlarını sıkıca kapatın. 200 derecelik fırında yarım saat kadar pişirin.
