



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET TAVUK ŞİŞ

100 gram arzu ettiğiniz türlerde biber
300 gram tavuk bonfilesi
2 adet pırasa
Tuz
Karabiber
1 yemek kaşığı sıvı yağ
250 gram yoğurt
5 adet tahta şiş
Yarım tatlı kaşığı kadar kırmızı toz biber
2 baş kuru soğan

Bonfileleri, biberleri ve pırasaları yıkadıktan sonra kurulayın ve iri parçalar halinde doğrayın. Soğanları soyup yıkayın ve kalın halkalar şeklinde kesin. Bütün malzemeyi teker teker, tahta şişlere geçirin. Üzerlerine tuz ve karabiber serpin.

1 yemek kaşığı sıvı yağı tavada kızdırıp, orta hararettteki ateşte şişleri kızartın. Yoğurda tuz, karabiber ve kırmızı biber serpip, tavuk şişlerin yanında servis yapın.

