



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DİYET TAVUK ŞİŞ

- 1 adet tavuk bonfile
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1/2 adet rendelenmiş limon kabuğu
- 3-4 damla limon suyu
- 1/2 çay kaşığı karabiber
- 1 diş sarımsak
- 1/2 çay bardağı tuz
- Bulgur salatası için:
- 2 yemek kaşığı köftelik ince bulgur
- 1 adet domates
- 1 adet salatalık
- 1/2 adet küçük boy soğan
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- 1/2 çay kaşığı tuz
- Yoğurt sos:
- 2 yemek kaşığı light yoğurt
- 2-3 dal dereotu (ya da maydanoz) (ince kıyılmış)
- 1/2 çay kaşığı tuz (azaltıp arttırılabilir)
- 1/2 çay kaşığı beyaz biber

Tavuk bonfileyi şiş yapacak boyutta doğrayın. Çok büyük parçalar olmasın ki pişerken iç kısmı çiğ kalmasın. Bir buzdolabı poşetinin içerisine zeytinyağı, limon suyu, limon kabuğu, sarımsak ve karabiberi, tavuk ile beraber koyun. Poşetin ağzını kapatın, poşeti biraz mıcıklayın ki malzemeler birbirine geçsin. Tavuğu, yarım saat boyunca marine olması için buzdolabına atın. Bulguru ufak bir kaseye alın ve aynı kısır yapar gibi üzerini azıcık geçecek kadar kaynar su koyup demlenmesini sağlayın. Domatesin etli kısımlarını ufak ufak doğrayın, salatalığı ufak ufak doğrayın. Soğanı iri iri kesip yağsız bir tavada, ölene kadar kavurun. Bulgur yumuşadıktan sonra bütün salata malzemelerini bir araya getirip karıştırın. Yoğurta yavaş yavaş su ekleyerek sos kıvamına getirin, içerisine kıyılmış dereotu, beyaz biber ve tuzu ekleyip karıştırın. Marine olan tavukları buzdolabından çıkarın, tavanızı kızdırın. Tavukları şişe dizin, tava iyice kızınca tavukları tavaya atın ve orta yüksek ateşte 10 dakika kadar pişirin. Pişen tavuğu tabağa alın, üzerine sosu dökün, yanına da renkli bulgur salatasını yerleştirin.



© lezzetler.com tarif no:155447 • adı:Diyet Tavuk Şiş • gönderen:gülcü • indirme tarihi:19.09.2024 - 01:58