



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## DİYET TAVUK ŞİŞ

<https://www.bim.com.tr>

2 parça tavuk göğsü  
4 diş sarımsak  
1 tatlı kaşığı Destan kuru kekik  
1 çay kaşığı Destan kırmızı toz biber  
1 tatlı kaşığı Destan kimyon  
1 tatlı kaşığı Sofra Rafine tuz  
1 çay kaşığı Destan karabiber  
2 çorba kaşığı Sırım Naturel zeytinyağı  
1 çorba kaşığı Dost yoğurt  
1 tatlı kaşığı Yurdum domates salçası  
Bulgurlu Çoban Salata:  
2 domates  
3 Çengelköy salatalık  
1 küçük soğan  
1 köy biberi iri  
2 çorba kaşığı Sırım Zeytinyağı  
1 limon  
1 çay kaşığı Destan sumak  
1 çay kaşığı Destan kuru nane  
1 tatlı kaşığı rafine sofratuz  
1 çay kaşığı Destan toz biber  
8 dal maydanoz  
3 çorba kaşığı Saban ince bulgur  
Yarım su bardağı su  
Dereotlu Yoğurt:  
6 çorba kaşığı Dost yoğurt  
6 dal dereotu

3 çorba kaşığı ince bulgurun üzerine yarım su bardağı sıcak su ekleyip üzerini kapatın ve bekletin. 2 domates, 3 Çengelköy salatalığı, 1 köy biberi ve 1 küçük soğanı tavla zarı büyüklüğünde doğrayın. Üzerine ince bulgurunu ekleyin. Birer çay kaşığı sumak, kuru nane, 1 tatlı kaşığı tuz, 1 limonun suyu ve 2 çorba kaşığı zeytinyağını ekleyip karıştırın. Salatayı soğuk servis etmek için buzdolabına kaldırın. Dere otlu yoğurt için, 6 çorba kaşığı yoğurdu 6 dal ince kıyılmış dereotu ile karıştırın. Dilerseniz süzme yoğurt da kullanabilirsiniz veya bir tutam tuz da ekleyebilirsiniz. 2 parça tavuk göğsünü küp küp doğrayın. 1 tatlı kaşığı domates salçası, 1 çorba kaşığı yoğurt, 1 tatlı kaşığı tuz, püre edilmiş 4 diş sarımsak, birer çay kaşığı karabiber ve toz biber, birer tatlı kaşığı tuz, kimyon ve kekiği ekleyin. Bütün lezzetlerin birbirine kolayca karışması içinde 2 çorba kaşığı zeytinyağını da döküp güzelce karıştırın. Bu şekilde en az yarım saat mümkünse 2-3 saat bekletin. Tavukları şişlere geçirin. Önceden ısıtılmış döküm tavada pişirmeye başlayın. Her iki tarafı da güzelce kızarıncaya kadar 10 dakika pişirin. Şişleri tavadan alıp servis tabağına dizin. Yanına bulgurlu çoban salatası ve dere otlu yoğurdunu da koyunca hazır.



© lezzetler.com tarif no:173153 • adı:Diyet Tavuk Şiş • gönderen:Selver Somuncu • indirme tarihi:29.04.2025 - 21:57