



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DOMATESLİ TAVUK GÖĞSÜ

4 adet tavuk göğüs eti

6 adet domates

4 diş sarımsak

Tuz

Karabiber

Maydanoz

Yarım bardak ayçiçek yağı

Tavukların kemiğini çıkartın. Az yağ ve tuzla karıştırın. Teflon tavada iyice pişirin. Domatesleri soyun, sarımsağı da ezip yağda kavurun ve tavukların üstüne dökün. Bol maydanozla servis yapın.
