



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## FESLEĞEN TERBİYELİ TAVUK GÖĞSÜ

Yarım kg tavuk göğsü  
1 tutam taze fesleğen  
2 çorba kaşığı zeytinyağı  
1 çay bardağı süt  
1 çay kaşığı tuz  
1 çay kaşığı karabiber

Fesleğen çok ince kıyılır. Zeytinyağı, süt, karabiber ve tuz eklenir. Güzel bir şekilde karıştırılır. Üzeri streç filmle kapatılır ve buzdolabına konur. 1 saat kadar dinlendirilir. Sonra kızgın ızgara tavada iki yüzü kızartılır.