



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## FIRINDA BİBERLİ TAVUK

600 gram tavuk göğüs eti  
2 adet kırmızı dolmalık biber  
2 kırmızı soğan  
1 kabak  
1 çay bardağı zeytinyağı  
4 diş sarımsak  
4 adet kurtulmuş domates  
Tuz, karabiber, kekik, zencefil ve tarçın

Bütün sebzeleri iri parçalara ayırıp fırın tepsisinin içine dizin. Üzerine irice doğranmış sarımsakları da ekleyip zeytinyağını gezdirin, harmanlayın. Tavuk etlerini de uzun şeritler halinde doğrayıp sebzelerin aralarına sıkıştırın. Üzerine baharatları serpip yağlı kağıt yardımıyla kapatın. 200 derecedeki fırında 40 dakika kadar pişmeye bırakın.