



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## FIRINDA ÇABUK BUT

6 adet tavuk budu  
1 orba kaşığı yoğurt  
1 tatlı kaşığı domates salçası  
1 tatlı kaşığı şeker  
2 diř dövülmüř sarımsak  
2 orba kaşığı sıvıyağ  
Yarımşar tatlı kaşığı kırmızı toz biber, tuz

Tavuk budu dışındaki bütün malzeme iyice çırpılır.  
Butlar bu karışıma batırılır, fırın tepsisine yerleştirilir.  
200 derece kızgın fırında, 25 dakika kadar pişirilir.