



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## FIRINDA LİMONLU TAVUK BUDU

2 limon  
4 adet tavuk but  
2 diş sarımsak  
1 çorba kaşığı çiğ krema  
2 çorba kaşığı tereyağı  
1 çay kaşığı tarçın

Tavuk butlarının iki yüzünü de kızgın tavada pişirin. Yüzeyi kızarıncaya içine tereyağını ekleyip yağın erimesini bekleyin. Yağ eriyince hepsini bir fırın kabına alın. Üzerine limon dilimleri ve limon suyu ilave edin. Sarımsakları ezip ekleyin. Tarçın serpin ve 1 su bardağı sıcak su döküp fırında 1 saat 170 derecede pişirin. Fırından alınca isterseniz derisini alın. Tepside kalan sosa krema ilave edip bir taşım kaynatın ve tavuk etinin üzerine gezdirin. Sıcak olarak ve limon dilimleriyle servis yapın.