



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA LİMONLU TAVUK GÖĞSÜ

2 tavuk göğsü
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 limonun suyu
Limon dilimleri
Baharat karışımı
1 büyük patates
1 büyük havuç
1 adet kabak

Tavuk göğüslerini yıkayıp durulayın. Kağıt havlu üzerini silin. Döverecek inceltip kesin. Bir saklama kabına yerleştirin. Üzerlerine limon suyu ve zeytin yağı ve limon dilimlerini koyun. En son baharat karışımını da serpip kapağını kapatıp çalkalayın. Yarım saat bekletmeniz yeterli olacaktır. Sonra bir borcama tavuk etlerini limonlarla birlikte yerleştirin. Tavuk etleri ile beraber ince ince dilimleyerek sebzeleri yerleştirip bir miktar su dökerek fırında pişirin.

