



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## FIRINDA SARIMSAKLI TAVUK

4-6 adet tavuk göğsü veya kemiksiz but  
1 su bardağı galeta unu  
100 gram tereyağı  
4 diş sarımsak  
8-10 dal maydanoz  
1 çay kaşığı tuz  
1 çay kaşığı karabiber

Derin bir tabağın içinde galeta unu, tuz, karabiber ve maydanozları karıştırın.

Diğer tarafta bir tavada yağı eritip, dövülmüş sarımsakları ekleyip 1-2 dakika kavurun ve ocağı kapatın. Yağ ılınınca galeta unlu karışımın üzerine döküp, iyice karıştırın. Tavukları bu karışıma iyice bulayıp, hafifçe sıvı yağla yağladığınız tepsiye dizin.

Fırını 175 dereceye ayarlayıp, 30 dakika kadar pişirin. Servise sunarken yanına patates kızartmasını garnitür olarak kullanabilirsiniz.

