



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## FIRINDA TAVUK

### Malzemeler

4 adet tavuk budu,  
1 adet büyük boy patates,  
2 yemek kaşığı domates salçası,  
4 yemek kaşığı İçim yoğurt,  
1 yemek kaşığı soya sosu,  
1 yemek kaşığı Altın Hasat zeytinyağı,  
1 çay kaşığı şeker,  
2 adet arpacık soğan,  
1 diş sarımsak,  
Fırın torbası,  
Kekik,  
Nane.

### Hazırlanışı

Salça, yoğurt, soya sosu, zeytinyağı, kekik ve nane karıştırılır. Tavuk butlarının her yeri bu sosa batırılıp torbaya konulur. Soyulup dilimlenmiş patatesler de bu sosa batırılıp torbaya konulur. Sarımsak ve soğan da poşete konulduktan sonra 170 derecelik fırına verilir. 1 saatten biraz fazla ağır ağır pişmesi beklenir.