



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## FIRINDA TAVUK PİRZOLA

6 adet tavuk pırzola  
1 diş sarımsak  
1 ay bardağı sıvıyağ  
1 tatlı kaşığı pul biber kekik tuz

Yağı, rendelediğiniz sarımsağı, baharatları ve tuzu karıştırıp 1 saat kadar buzdolabında bekletin. Pişirmeye 10-15 dk. kala dolaptan çıkarın. 180 dereceli fırında da pişirin.

---