



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA TAVUK ŞİŞ

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

500 gram kemiksiz tavuk göğsü
1 adet büyük boy kırmızı biber
1 adet büyük boy yeşil biber
1 adet büyük boy soğan
2 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz
Karabiber
Kekik
Pul biber

Tavuk göğsünü küp şeklinde doğrayın. Biberleri ve soğanı iri parçalar halinde doğrayın.

Tavuk parçalarını, biberleri ve soğanı karıştırma kabına alın.

Üzerine zeytinyağı, tuz, karabiber, kekik ve pul biber ekleyerek iyice harmanlayın. En az yarım saat buzdolabında dinlendirin.

Fırın tepsisine yağlı kağıt serin. Tavuk parçalarını şişlere geçirip tepsiye dizin.

Önceden ısıtılmış 200°C fırında tavuklar kızarana kadar pişirin. Arada bir çevirerek eşit şekilde pişmelerini sağlayın.

