



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

GIT GIT KAVURMA

Yarım kg tavuk kuşbaşı
3 diş sarımsak
2 adet biber
2 adet domates
1 tatlı kaşığı tuz
3 çorba kaşığı zeytinyağı

Domatesler küp küp doğranır. Biberler ince ince kıyılır. Sarımsak ezilir. Tavaya zeytinyağı konur, Orta ateşte ısınınca tavuk ve sarımsak birlikte atılır. Suyunu bırakıp çekince biber, domates ve tuz ilave edilir. 10 dakika daha kavrulur. Ateşten alınır.