



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HİNDİSTANCEVİZLİ TAVUK KÜPLERİ

<https://www.sagliklitavuk.org>

1 adet tavuk göğsü
1 bardak hindistancevizi
1 yumurta
Yarım limon
Tuz

Tavuğu küpler halinde doğrayın. Tuz baharat ve limonla karıştırın.
Bir yumurtayı kaseye kırıp çırpın. Tavukları kurdanla ikili şekilde geçirin. Önce yumurtaya sonra hindistan cevizine bulayın.
Fırın tepsisine dizerek yüksek ısıda 20 dakika pişirin.

