



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HİNT USULÜ PİLİÇ

1 paket Banvit Piliç Göğüs Bonfile
300 gr yoğurt
1 çay kaşığı taze zencefil (rendelenmiş)
1 diş sarımsak
1 çorba kaşığı pul kırmızıbiber
1 tatlı kaşığı toz kırmızıbiber
1 çorba kaşığı domates püresi
1/2 adet limon (kabuğu rendelenmiş, suyu sıkılmış)
Tuz, tane karabiber (arzu edilen miktarda, dövülmüş)

Etleri iki streç arasında döverek hafifçe inceltin.

Etler hariç diğer tüm malzemeyi iyice çırpıp, karıştırın.

Marinatı etlerin üzerine gezdirip, iyice karıştırarak her taraflarına bulayın. Üzerlerini streçle örtüp, en az 2 saat, tercihen bir gece buzdolabında dinlendirin.

Yağsız tavayı ısıtın. Etlerin her iki yüzünü, altın sarısı renk alınca kadar, yaklaşık 3-4'er dak. hızlı ateşte pişirin.

Tavaya kapak kapatıp, ateşi kısın. Etler yumuşayınca kadar, yaklaşık 4-5 dak. daha pişirin.

Arzu ederseniz sap maydanoz, limon dilimi ve yeşil salatalık ile birlikte servis yapın.

