



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

IZGARADA TAVUK ÇÖP ŐİŐ

1 kilo tavuk göğsü
1 ay bardağı sıvı yağ
1 baŐ sarımsak
1 yemek kaŐıđı salça
Kırmızı ve yeŐil biber
Pul biber
Karabiber
Kimyon
Kekik
Tuz

Tavukları kuŐbaŐından iri doğrayın. İçine yağ, ezilmiŐ sarımsak, pul biber, karabiber, kimyon, salça ve kekik koyup harmanlayın. En az bir saat bekletin. Daha sonra öp ŐiŐlere geçirin ve ızgarada piŐirin. Tercihen aralara biber de koyabilirsiniz.