



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

IZGARA TAVUKLU TOST

4 adet tavuk bonfile
20 ml. sıvı yağ
4 dilim tost ekmeęi
150 gr. salatalık
3 adet domates
1/2 demet maydanoz
Tuz
Karabiber

Bonfileleri tuz, karabiber ile tatlandırın. 2 porsiyona ayırıp kızgın yağda her iki taraflarını 3'er dakika kızartın ve tavadan alın. Tost ekmeklerini kızartın. Maydanozun yapraklarını saplarından ayırın. Salatalık ve domatesleri dilimleyin. 2 dilim tost ekmeğine sırasıyla bonfile, domates, salatalık dilimleri ve maydanoz yapraklarını yerleştirin. Dięer dilimlerle üstünü kapatın. 200°C'de ısıtılmış fırının alttan 3. rafında 10 dakika daha kızartın. Üçgen dilimlere kesip servis yapın.