



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

IZGARADA BAHARATLI TAVUK

2 kişilik Gerekli malzeme:

500 gr tavuk göğüs eti

1 küçük kuru soğan

1 50 gr yoğurt

2 diş sarımsak

1 çay kaşığı kişniş tohumu

Yarım çay kaşığı kimyon

1'er çay kaşığı nane, karabiber, kekik,

1 çay kaşığı kırmızı pul biber,

tuz

Yarım demet maydanoz

Göğüs etinin derisini alın. Yıkayıp kurulayın. Soğanı rendeleyip sarımsağı ezin.

Yoğurtla beraber bir kaseye koyun. Kişniş tohumlarını tavada kısık ateşte 1 dakika kadar kavurup ezerek yoğurda ekleyin. Baharatlara ilave edip iyice karıştırın.

Tavuğu geniş bir kaseye alın. Baharatlı yoğurt karışımını üzerine döküp marine olması için 1 saat beklemeye bırakın. Izgarayı ısıtın. Tavuk parçalarını marinattan alıp yaklaşık 25 dakika iki taraflı olarak kızartın. Maydanoz yapraklarıyla süsleyip sıcak olarak servis yapın.



Fotoğraf "dolu" tarafından gönderildi. 11.09.2024