



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KEKİKLİ PİLİÇ BONFİLE

4 adet Banvit Piliç Göğüs Bonfile
1 adet limon (kabuğu rendelenmiş, suyu sıkılmış)
1 çorba kaşığı zeytinyağı
2 diş sarımsak (dövülmüş)
1 çay kaşığı kuru kekik
Tuz, tane karabiber (arzu edilen miktarda, dövülmüş)

Limon kabuğu rendesi, limon suyu, zeytinyağı, sarımsak, kekik, tuz ve karabiberi iyice karıştırın. Etleri katın ve hafifçe ovuşturarak her taraflarına bulayın.

Yağsız tavayı ısıtıp, etleri yerleştirin. Hızlı ateşte, her bir yüzü altın sarısı renk alıncaya kadar, yaklaşık 4'er dak. pişirin.

Ateşi kısıp, tavaya kapak kapatın ve bir kez çevirerek, etler yumuşayıncaya kadar, yaklaşık 5-6 dak. pişirin. Humus, kızarmış ekmek veya yeşil salata ile birlikte servis yapın.

