



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIR TAVUĞU

MALZEMELER

2 dilim tavuk göğüs eti (biftek şeklinde hazırlanmış)

2 çorba kaşığı sıvıyağ

2 diş sarımsak

2 adet domates

2 adet yeşil biber

1 çorba kaşığı un

Tuz

Karabiber

Kekik

Maydanoz

Bir tavaya iki kaşık yağ ile küçük küçük doğradığınız sarımsakları koyup, kavurun ve sarımsakları çıkartın. Daha sonra una buladığınız tavukları, bu yağda kızartın ve tavadan alın. Domates ve yeşil biberleri küçük küçük doğrayın.

Tavukları kızarttığınız yağa domatesleri, biberleri, sarımsağı, kekiği, karabiberi ve tuzu ekleyip, karıştırın ve 5 dakika daha pişirin. Tavukları da bu sosa ekleyip, 5 dakika daha pişirin. Tavukları servis tabağına alın ve kiydığınız maydanozu serpip servis yapın.